

HOLA, VECINO!



Un Caluroso Libro De Cocina Para La Comunidad

Una colecta de recetas sanas para tus amigos y vecinos en las comunidades hispanos y Americanos-Africanos.

¡Disfrutalas!

¡HOLA VECINO!

Recetas saludables favoritas de amigos y vecinos
para la comunidad Africana-Americana e Hispana

Rona C. D'Aniello, R.D.
Editora y Directora del Co-proyecto
Centro de Salud Comunitario "Geneva B. Scruggs"
567 Kensington Avenue
Buffalo, New York 14215

Ciudad de Buffalo
Coalición para la Diabetes en la Comunidad(CDC)

Fundada por una donación del
Departamento de Salud del Estado de Nueva York

LEWAC Associates of Western New York, Inc.
Directora y Coordinadora del Programa .
Diseño de la Portada por Joyce Hicks
Ilustración de la portada por Barbara Rickard
Traducción al Español por María Ortiz, Dolores Garcia
Evelyn Rodriguez, N.P. y Karen Gutierrez, R.N.

Para más información de la CDC y/o obtener copias además
de este libro de cocina, escriba o llame:
City of Buffalo Neighborhood Diabetes Coalition
Melva D. Visher, CoProject Director
c/o The Buffalo General Hospital Ambulatory Services (C221)
100 High Street
Buffalo, New York 14203
(716) 859-4540 (telephone)
(716) 859-2576 (fax)

Tabla de Contenido

	Page
Introducción	2
Reconocimientos	3
Mitos Nutricionales	6
Recetas Renovadas	8
Subtítulos: "Cocinar Con Menos Grasa"	12
Recetas:	
Sopas	
1. Sopa de pollo Gumbo.....	14
2. Asopao	15
3. Sancocho	16
4. Sopa de vegetales con carne de Res.	18
Carnes	
1. Chuletas horneadas	19
2. Picadillo cubano	20
3. Albondigas con papas	21
4. Carne guisada a lo Puertorriqueño	23
5. Albondigas (Meatballs)	25
6. Pernil al horno	26
7. Guisado	27
8. Salchichas para desayuno	28
Aves	
1. Arroz con pollo caribeño	29
2. Pollo encebollado	31
3. Ensalada de pollo	32
4. Pollo y camarones criollos	33
5. Chile con carne	34
6. Pollo estilo campesino	35
7. Pollo y bolas de masa hervida de "Ollie" ..	36
8. Pollo frito al horno	37
Pescados	
1. Hamburguesas de salmón	38
2. Masa de Salmón con pan horneado	39
3. Bacalao sazonado y frito al horno	40

Guisantes y Chicharos

1. Guisantes negro con jamón 41
2. Habichuelas negras-cubanas 42
3. Habichuelas hierbadas 44
4. Frijoles guisados 45
5. Habichuelas rosadas y blancas guisadas .. 46
6. Garbanzo guisado- puertorriqueño 47
7. Arroz con habichuelas rojas 48
8. Arroz con gandules 49

Pan y relleno

1. Pan de maíz (mezcla) 50
2. Pan de Maíz (tradicional) 51
3. Relleno de pan de Maíz 52
4. Pan humedo de virginia 53
5. Panecillos enrolados 54

Caserolas y ensaladas cremosas

1. Macarrones con queso al horno 55
2. Batatas carameladas 56
3. Budín de maíz 57
4. Ensalada de macarrones 58
5. Ensalada de papa 59

Arroz y Grits

1. Grits para el desayuno 60
2. Arroz amarillo cubano 61
3. Arroz delicioso de "Dolores" 62
4. Arroz blanco 63

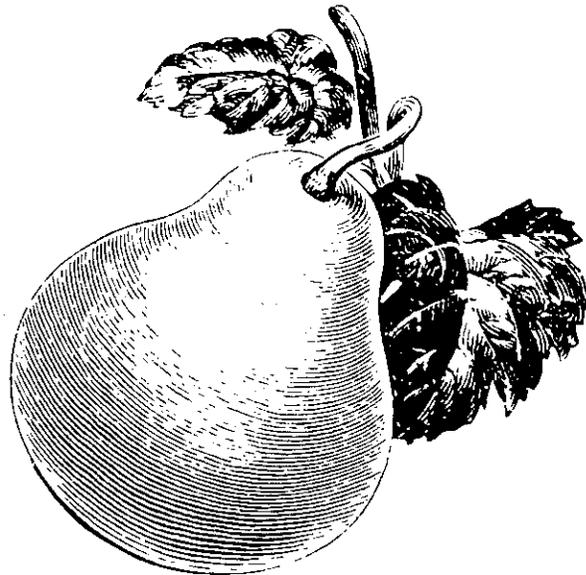
Vegetales

1. "Collard greens" con jamon..... 64
2. "Collard greens" sinc carne..... 65
3. Okra firta la horno 66
4. Ensalada de col surena..... 67
5. Tomates guisado con okra..... 68
6. Ensalada tropical 69

Postres

1. Manzanas horneadas 70
2. Budín de arroz horneado 71
3. Tembleque 72
4. Extracto de leche de coco 82

5.	Pastel de leche de manteca de “Dolores”...	73
6.	Pastel de Melóton	74
7.	Budín de pasas	76
8.	Natilla de batata dulce	77
9.	Pastel de batata dulce	78
10.	Corteza del pastel	79
Condimentos		
1.	Sofrito hecho en casa.....	80
2.	Sazón picante	81
Terminos Culinarios		83
Medidas caseras		85



Muchas de estas recetas fueron donadas por familias en las comunidades Africana-Americana e Hispana de Buffalo, New York y fueron originalmente impresas en “Brag’s Soul Food Cookbook,” un proyecto comunitario de libro de cocina por “Buffalo Rights Action Group” (Grupo de Defensa de los Derechos de Buffalo) y “Church Women United of Buffalo Council of Churches” (El Grupo de Mujeres Unidas de la Iglesia de el Concilio de Iglesias de Buffalo) en 1972. Agradecemos su permiso para modificar y actualizar estas recetas maravillosas e incluirlas en “¡Hola Vecino!”

Arroz con habichuelas rojas, Chuletas horneadas, Condimentos picantes y el Pastel de batata dulce fueron adaptados de “Down Home Healthy,” “Lean Chase and Johnny Rivers,” el Instituto Nacional del Cáncer, el Departamento de Salud de los Estados Unidos y Servicios Humanos del Servicio de Salud Pública, Institutos Nacionales de Salud.

“Recipe Makeovers” fue adaptada de la información cortesía de la Sociedad Americana del Cáncer y Diabetes en “The News.”

“Cooking Terms,” (Terminos de cocinar) fue adaptada de una receta del Programa de Salud del Corazón de Niagara County.

“La okra frita al horno” y “La cacerola criollo de Pollo y Camarones” fueron adaptada con permiso de “Southern But Lite, Jen Bays Avis y Cathy Ward.

No existe tal cosa como un libro completamente nuevo y original de recetas y no se sostiene originalidad en las recetas de este libro.



**LA COALICIÓN DE DIABETES DE LA COMUNIDAD
DE BUFFALO (CDC)
LIBRO DE COCINA DE LA COMUNIDAD
INTRODUCCIÓN Y RECONOCIMIENTO**

La coalición de Diabetes de la Comunidad de Buffalo (CDC) es un conjunto de profesionales medicos, lideres de la comunidad y voluntarios de la comunidad que se formaron para desarrollar intervenciones para educar a los individuos diabeticos y sus familias para reducir o retardar las complicaciones de la diabetes dentro de las comunidades afro-americano y hispana. El CDC se enfoca en las necesidades de los residentes viviendo o trabajando en la comunidad de el Fruit Belt, Masten, University, Ellicott, y Vecindario de Niagara de Buffalo.

El CDC se formo en respuesta a una iniciativa fundada parcialmente consolidado por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, el Programa de Control de Diabetes. Ademas, el apoyo local es proporcionado por Buffalo General Hospital, la Universidad de Buffalo, Escuela de Medicina, Departamento de Medicina Familiar, la Univesrsidad de Buffalo, Escuela de Enfermería, Geneva B. Scruggs Center, Erie County Department of Health, Columbus Community Health Center, y la Asociación Americana de Diabetes. El coordinador del proyecto es LEWAC Association of WNY, Inc.

La Coalición de Diabetes de la Comunidad de Buffalo quiere expresar nuestra gratitud sincera a todos los voluntarios y organizaciones de vecinos los cuales apoyaron las metas del CDC y también el apoyo al Libro de Cocina de la Comunidad. Muchas gracias, especialmente a todos los que donaron las recetas y ayudaron a la compilación y pruebas de buen gusto o de cualquier manera contribuyeron con la publicación de este libro de cocina. Garcias especiales a Rona D' Anaiello, RD, que llevo el desarrollo del libro de cocina. Los voluntarios, incluso varios dietistas registrados, tomaron gran cuidado en proporcionar recetas familiares favoritas afro-americanas y hispanas, y convirtieron estas en más saludables. Se prepararon todas las recetas y se probaron para asegurar que fueran sabrosas y agradaran a todos los miembros de la familia. Es nuestro deseo que el libro de cocina de la comunidad es una labor de amor especial y unico. Esperamos que usen las recetas cuando preparen sus comidas familiares. Llamenos; Avisanos sobre las opiniones tuyas. ¡Esteramos esperando su llamada!
¡¡¡Disfrute!!!

Para mayor información de CDC o para obtener copias adicionales de este libro escriba o llame:

**City of Buffalo Neighborhood Diabetes Coalition
Melva D. Visher, CoProject Director
c/o The Buffalo General Hospital Ambulatory Services (C221)
100 High Steet
Buffalo, N.Y. 14203
(716) 859-4540 (telephone)
(716) 859-2576 (fax)**



Julio, 1996

Reconocimientos
Comité del Libro de Cocina y
Amigos que Apoyaron

Comité del Libro de Cocina

Rona D' Aniello, R.D., NDC Co-Proyector Director/Libro de Cocina Editor
Geneva B. Scruggs Community Health Center, Inc.

Catherine J. Lewis, NDC Coordinador del proyecto
LEWAC Associates of Western New York, Inc.

Elizabeth Andersen, R.D.

Geneva B. Scruggs Community Health Center, Inc.

Rose Craig, R.D.

Erie County Department of Health

Dolores Garcia , University of Buffalo Nutrition Program

Community Liaison/ LEWAC Associates of Western New York, Inc.

Joyce Hicks, R.N.

Geneva B. Scruggs Community Health Center, Inc./NDC Advisory Council Member

Albertha F. Kelley

LEWAC Associates of Western New York, Inc.

Dolores Kelly

Community Liaison

Patricia Middlebrooks, R.D.

Geneva B. Scruggs Community Health Center, Inc.

Valerie Niezgada, R.D.

Geneva B. Scruggs Community Health Center, Inc.

Carmen Miyares Nuñez

Community Liaison

Maria V. Ortiz

Community Liaison/ LEWAC Associates of Western New York, Inc.

Ana Tagle, University of Buffalo Nutrition Program

Community Liaison/ LEWAC Associates of Western New York, Inc.

Zellar Watkins, R.D.

Administrador del Centro Médico de Veteranos

Ollie Williams, R.N.

Community Liaison/NDC Advisory Council, Co-Chair

AMIGOS QUE APOYARON:

American Diabetes Association
Satya Baglio
Sally Batt
Buffalo General Hospital/1460 Jefferson Health Services
Ora Cox
Keith Gause
Eileen Hall
M.E. Hartrich
Debbie Hernandez
Bernadette Hoppe
Sandra Howard
Independent Health Association
Deborah Lawrence-Lee
Ursula Marcheses
Cecile Mathis
Elverta Meadows
Diana Monaco
Maty Rowell
Carmen Utnehmer
Barbara Williams



Damos las mil gracias a los voluntarios y los miembros del comite que prepararon las comidas y probaron los platos y ofrecieron sus comentarios.

Sitios de Evaluación Sensorial

Antioch Baptist Church(Masten)
24 Urban Street
Buffalo,N.Y. 14211

Buffalo Columbus Hospital(Niagara)
300 Niagara Street
Buffalo, N.Y. 12201

First Shiloh Baptist Church(Ellicott)
15 Pine Street
Buffalo, N.Y. 14204

1490 Senior Citizens Program
1490 Jefferson Street
Buffalo, N.Y. 14208

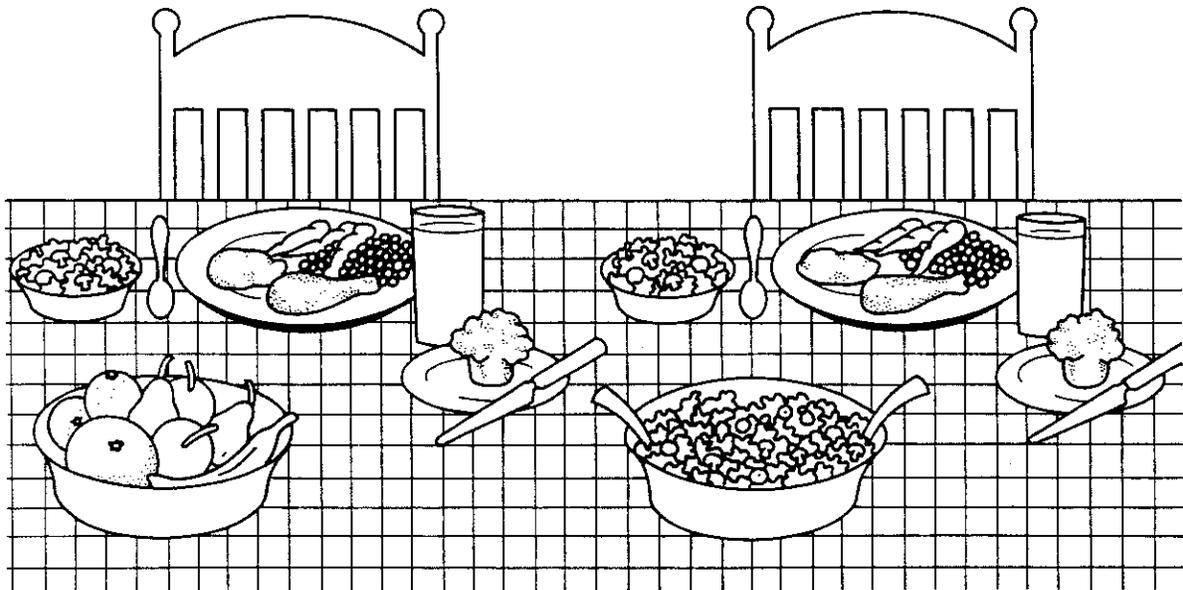
Grace Tabernacle C.O.G.I.C.(Ellicott)
539 William Street
Buffalo, N.Y. 14206

Niagara Skill Center (Niagara)
510 Niagara Strett
Buffalo, N.Y. 14201

Hispanics United of Buffalo (Niagara)
254 Virginia Street
Buffalo, N.Y. 14201

Walls Memorial AME Zion Church
455 Glenwood Avenue
Buffalo,N.Y. 1420844

Geneva B. Scruggs Community Health Centers, Inc.
567 Kensington Avenue 14214 (University)
41 Tower Street 14215 (Masten)
1461 Main Street 14209 (Masten)
608 William Street 14209 (Ellicott)



Mitos sobre la Nutrición



Existen muchas creencias populares sobre la comida que simplemente no son verdad. Estas falsas creencias, o mitos, pasan de boca en boca y algunas veces hasta son impresos en libros o revistas.

¡No se deje engañar por esos **mitos** populares de la nutrición! Hay algunos mitos con algunas **verdades** que le pueden ser familiares a usted.

Mito: Se debe comprar comida especial para mantenerse a dieta debido a la diabetes.

Verdad: Usted no necesita comprar comida especial si tiene diabetes. Esta comida frecuentemente es cara y no es necesaria para seguir una dieta saludable. Las mejores elecciones para usted y su familia son los granos enteros, los frijoles, las verduras y frutas frescas o congeladas, la leche o el yorgurt bajos en grasa o descremados, la carne magra, las aves, el pescado o los quesos bajos en grasa, y tomar grasas, dulces o alcohol solamente en bajas cantidades. Un nutriólogo o dietista le puede ayudar a planear sus alimentos.

Mito: Los alimentos “dietéticos” o “para diabéticos” no tienen azúcar ni calorías.

Verdad: Los alimentos “dietéticos” o “para diabéticos” algunas veces son bajos en grasa, sal o azúcar, pero algunas veces simplemente son versiones reducidas de los alimentos ordinarios, como las galletas. Usted no puede juzgar a un alimento por las palabras “dietéticos” o “para diabéticos.” Lea las etiquetas y averigüe por usted mismo cuáles son los ingredientes y cuántas calorías o cuanto grasa o sodio contienen.

Mito: El comer sanamente cuesta más.

Verdad: ¡Comer sanamente usualmente cuesta menos! Las comidas rápidas como las cenas congeladas y la comida chatarra, como las papas fritas y los aderezos son muy caros y usualmente son altos en grasa y sodio. Mantenga esos alimentos fuera de su carrito de compras y verdaderamente estará ayudando a estirar su presupuesto.

Mito: El jugo de toronja quema la grasa.

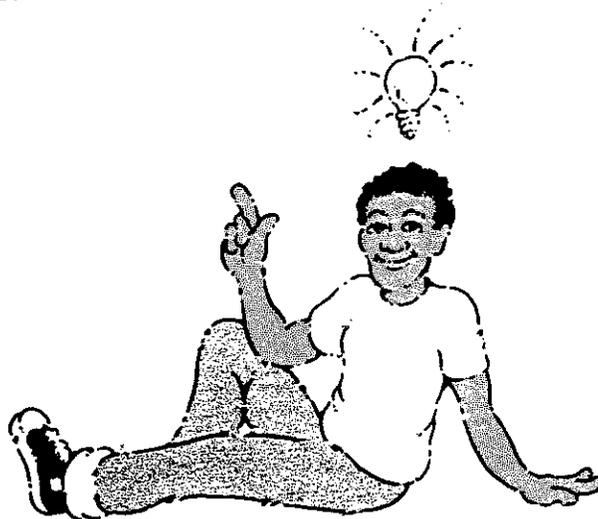
Verdad: La toronja es usada por su cuerpo de la misma manera que las otra frutas. Una mitad de toronja grande o 4 onzas de jugo de toronja le Proveeran de 15 gramos de carbohidratos y 60 calorías y es una fuente excelente de vitamina “C.” Pero no le quemará la grasa. **¡¡ Intente hacer ejercicio!!**

Mito: El beber vinagre puede bajar el azúcar en su sangre.

Verdad: El vinagre puede equilibrar el sabor a azúcar en una receta agridulce, pero no hará nada para bajar el azúcar en la sangre (glucosa) y puede hacer que usted se sienta muy enfermo. Una dieta correcta, con control, medicamentos y ejercicio son las únicas claves para mantener su azúcar sanguínea en un rango normal. Si el azúcar en la sangre está usualmente por arriba de lo normal, discute ésto con su médico. Puede ser que usted necesité un cambio en su medicación, dieta o rutina de ejercicios.

Mito: El hervir los “hot dogs” les quita la grasa y la sal.

Verdad: ¡Sin importar cómo los cocine, un “hot dog” promedio tiene alrededor de 3 cucharitas de grasa (15 gramos) y como 1/4 de una cucharita de sal (575 miligramos de sodio!) Su mejor opción es apegarse con Las carnes frescas y magras que no han sido curadas, saladas o ahumadas.





Recetas Renovadas

La mayoría de sus recetas favoritas pueden ser fácilmente cambiadas a ser bajas en grasa, sal y azúcar y aumentándole las fibras.

Las siguientes instrucciones le enseñará como usted puede cambiar sus propias recetas favoritas para que sean más saludables para usted y su familia. Todas las recetas en este libro de recetas han sido perfeccionadas de tal manera.

PASO #1: Reducir La Cantidad De Grasa

Usted se preguntará, ¿Podré reducir o reemplazar el aceite? - ¿Podré usar leche baja en grasa en vez de crema?. Para poder reducir la grasa experimente las siguientes ideas:

Grasas como el aceite, las mantequillas o las margarinas normalmente pueden ser rebajadas por un tercio (1/3) a una mitad (1/2) en las recetas. Debe intentar primero un pequeño corte y luego vaya cortándole más poco a poco.

Para sustituir alguna humedad y perdida de sabor cuando la grasa es reducida, puede crear la diferencia con caldos, leche desnatada, jugos de frutas y suplementos de hierbas, condimentos y vegetales.

Para la humedad de algún producto horneado cuando la grasa es reducida, debe añadir frutas secas o salsa de manzana.

Recuerde que debe usar cucharas y tazas para medir, para evitar derrames o adivinanzas con las cantidades de aceite que debe usar. Una cuchara demás de aceite es igual a 45 calorías y 5 gramos de grasa.

Use solamente pequeñas cantidades de alimentos con grasa como los aguacates, cocos, queso y nueces.

PASO #2 - Reducir Las Carnes Con Grasas

Reemplazca sus carnes que normalmente usa con carnes magras y de menos grasa. Por ejemplo, si una receta requiere carne de res molida, debe usar carne molida sumamente magra o carne de pavo molida mezclada con carne de res molidas.

Haga el tamaño de la porción más pequeña. Recuerde: no use más de 4 onzas por servicios.

PASO #3 - Aumento De Fibras

Use granos enteros para todo o parte de la receta.

Cuando le sea posible, no quite la piel a las frutas o los vegetales.



Añadale habichuelas a las sopas y a las ensaladas.

PASO #4: Reducir La Cantidad De Sal

Corte la sal en mitad (1/2) en todas las recetas (menos en esas que requieren levadura) y a cambio puede sustituir con hierbas y especias. Aquí se les muestra algunas especies naturales:

- * Carne, Pescado, Aves -Albahaca, Hojas de Laurel, Cebollinos, Salvia, Mostaza Seca, Aves Limón, Ajo, Cebollas y Especies Mescladas.
- * Vegetales - Oregano, Especies Mescladas, Gengibre, Albahaca, Vinagre, Limon, Tarragon y Semillas de Jonjoli.
- * Frutas - Canela, Clavos, Vainilla, Gengibre, Menta y Nueces (Mozcadas).

PASO #5: Reducir La Cantidad De Azúcar

Corte la cantidad de azúcar requerida por la mitad, reduzca la cantidad de líquido por un 1/4.

Cuando el jugo de frutas sea requerido, use jugo de manzana y reduzca la cantidad por un 1/4.

Debe añadir un toque de vainillao o extracto, o una pizca de canela a la receta que requiera que la fruta aumente el sabor dulce de fruta.

Puede calentar cualquier postre bajo en azúcar, antes de servirlo, cuando sea posible, para aumentar el sabor dulce sin tener que añadir azúcar.

Usted podrá ver como hemos cambiado la receta de Sopas Vegetales Con Carne, al reducirle la grasa, colesterol y el sodio pero aumentandole la fibra.

Cambios En Las Sopas Vegetales Con Carne

Ingredientes

1 2 libras	Carne de guisar de res	<i>limpiar toda la grasa, cortar en cuadrito y cocinar en una olla sin grasa</i>
1	Diente de ajo	
1	Cebolla, mediana	
3	Ramas de apio	
1 2 Cucharadita	Sal	
1/4 taza	Perejil fresco	
4 2	Papas	
1/2 cucharita	Pimienta	
1 lata	Tomates	
2 cuartos	Agua	
3 4 tazas	Zanahorias	
1/2 1/4 taza	Arroz o Cebada	
2	Hojas de laurel	
1 Cucharadita	Oregano	

Consejos:

1. *Escura toda la grasa de la carne cocida, saque lo cuadritos de carne en una olla p*
Rebaje la cantidad de aceite. Rebaje la grasa a través del uso de carnes sin grasa.
2. Rebaje el sodio reduciendo la cantidad de sal, añada hojas de Laurel para mejorar su sabor.
3. Aumente las fibras añadiendo más vegetales y granos.
4. *Cocinar por 2 horas. Pongala en el refrigerador. Cuando estén frías, limpie toda la grasa de la superficie. Calientela nuevamente y sirvalas.*

Instrucciones:

1. Maje el ajo y mezcle con la sal y pimienta. Añada está a la carne.
2. Cubra con agua (por lo menos con 8 tazas) y añada los tomates con la cebada.
3. Debe picar las cebolla, perejil, apio, zanahoria y papas. Añada el resto de los ingredientes.
4. Cocine por lo menos 2 horas.

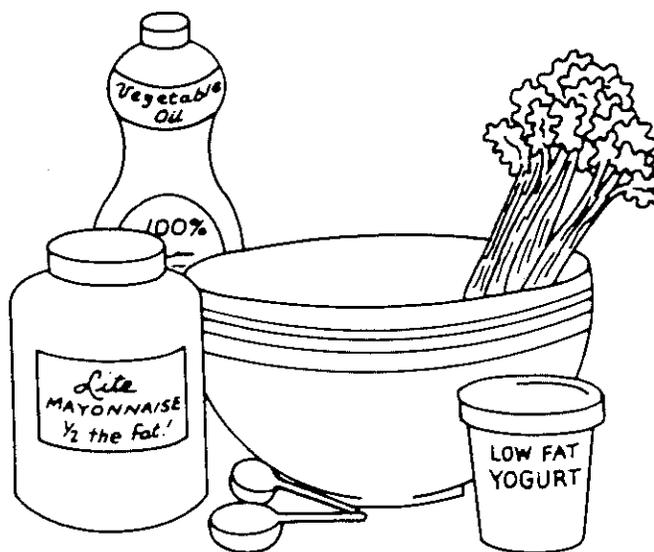
Sopas Vegetales Antiguas:

220 Calorías
8 gramos
1526 miligramos de sodio

Cambio de Sopas Vegetales

146 Calorías
2 gramo de grasa
348 miligramos de sodio

Uste puede notar que, no tiene que dejar sus recetas favoritas. A traves de unos simples cambios, usted puede reducir la grasa y calorías, aumentar las fibras y aún comerse una deliciosa cena.



Trate Estos Consejos "Cocinando Con Menos Grasa"

En vez de freír o cocinar en salsas contengan tanta grasa.	Debe ázar, vaporizar, hornear en unque micoondo, hornear a la parilla o sofreír con 1 cucaraita de aceite vegetal por cada servicio.
	Puede hervir y luego refrigerar para quitarle toda la grasa flotante.
Cuando esté, sofriendo cebollas para dar sabor a guisos, sopas y salsas.	Use el rocío de agua caldos.
Cuando esté, preparando el adereso para ensaladas.	Use jugo de frutas para reemplazar la mitad del aceite que usualmente existe en las recetas del adereso. Para sabo adicional añada mostaza o hierbas
Al preparar postres de chocolate.	Use 3 cucharas de cocoa en vez de 1 onza de chocolate para hornear. (Si grasa es necesaria para reemplazar la grasa en el chocolate, añada una cuchara o menos de aceite vegetal.)
Al preparar bizcochos y galletitas.	No debe usar más de 2 cucharas de grasa para cada taza de harina de trigo.
Al preparar bizcochitos o panecillos.	No debe usar más de 1-2 cucharas de grasa por cada taza de harina de trigo.
Al prepara bizcochitos o panes.	Use 3 guineos bien maduros (majados) en vez de 1/2 taza de mantequilla o aceite.
Cúando está horneando o cocinando huevos lugar de usar.	Use 3 claras de huevo y 1 yema en vez de 2 huevos enteros; use 2 claras de huevos o 1/4 taza de sustituto de huevo en lugar de 1 huevo entero.
Cuando la recerta requiere de	Escoja maragrina como primer

mantequilla, manteca o grasa.

ingrediente enlistado en la receta.

Cortar la grasa saturada.

Use margarina en lugar de mantequilla o manteca.

Desgrasar los caldos caseros en sopas y guisados.

Prepare la comida por adelantado y deje enfriar. Antes de recalentar la comida retire la capa de grasa formada y elimínela.



Sopas de Pollo Gumbo

Ingredientes

4 Tazas	Caldo de pollo (hecho en casa o enlatado-bajo de sodio)
2	Zanahorias medianas (rebanadas)
2	Tallos de apio (rebanadas)
1/4 Taza	Pimiento verde (picado)
1	Cebolla mediana
1 taza	Okra (rebanadas)
1/4 cucharita	Pimienta negra
2 Cucharas	Perejil fresco (picado fino)
1/4 cucharita	Comino
1/4 cucharita	Tomillo
1/4 cucharita	Salsa tabasco
1/4 taza	Arroz crudo
1 taza	Tomates frescos o enlatados (picados)
1 taza	Pollo cocinado en cuadritos

Instrucciones

1. Desnate la grasa del caldo de pollo.
2. Añada los vegetales y condimentos. Hiervalo y luego cocine sobre fuego bajo hasta que los vegetales estén casi cocinados.
3. Añada el arroz y cocine por 10 minutos.
4. Añadale pollo y tomates y cocine por 10 minutos o hasta que los vegetales y el arroz ya estén tiernos.
5. Sazónelo con la pimienta negra a su gusto.

4 Porciones

Por servicio:

Calorías: 155

Carbohidratos: 23 g

Proteína: 10 g

Grasa: 3 g

Colesterol: 20 mg

Sodio: 81 mg

Intercambios:

1 almidón

1 vegetales

1 carne magra

Asopao (Chicken Soup)

Ingredientes

3 Tazas	Arroz
2 Cucharas	Sofrito
2 Libras	Pollo en pedazos (sin cuero)
1 Lata (8 onzas)	Salsa de tomate (sin sal)
7 Tazas	Agua
1 cucharita	Sal
8	Aceitunas verdes
1 Lata (4 onzas)	Pimientos morrones

Instrucciones

1. Mantenga el arroz en agua por 1/2 hora.
2. Corte el pollo en pedazos pequeños y colóquelos en una olla. Añadale la salsa de tomate, sofrito, aceitunas y pimientos morrones.
3. Añada la agua hervida y la sal, cocine por 10 minutos a fuego alto. Disminulla el fuego (a mediano.)
4. Escorra el agua del arroz y colóquelo en la olla. Cocine, moviendolo constantemente a cada 5 minutos. Puede cocinar el arroz hasta sentirse tierno y aun humedo. Listo para servir.

*****Nota: Esta receta hace un platillo muy espeso. Si desea su asopao mas aguado, ponga mas caldo y extraer el agua hervida en el paso.**

8 Porciones

Por servicio:

Calorías: 308

Carbohidratos: 50 g

Proteínas: 17 g

Grasa: 4 g

Colesterol: 33 mg

Sodio: 246 mg

Intercambios:

3 almidón

1 carne magra

1 vegetales

Sancocho

Ingredientes:

A.

12 tazas	Agua
1 cucharita	Sal (opcional)
1	Cebolla
2	Tomates
1	Pimiento verde (picado)
1	Pimiento dulce de chili
3	Hojas de culantro fresco
2	Mazorcas de maíz (picadas por 1/2)

B.

1 libra	Carne de res (sin grasa)
1/2 libra	Carne de cerdo con hueso (sin grasa)

C.

1/2 libra	Yautia blanca
1/2 libra	Yautia amarilla
1/2 libra	Calabaza (mondada y picada en cuadritos)
1/2 libra	Papas
1/2 libra	Ñame
1/2 libra	Batatas

D.

1	Plátano verde (grande)
1	Plátano maduro (grande)

E.

1/2 taza	Salsa de tomate (baja en sal)
----------	-------------------------------

Instrucciones

1. En una olla grande combine los ingredientes de "A" y hiervalos.
2. Limpie y lave las carnes bien y cortelas en cuadritos de 1 pulgada.
3. Ponga las carnes a la olla, baje el fuego moderadamente, cubra y cocine por 1 hora.
4. Refrige el sanconcho, quite la grasa flotante y descartela.
5. Regrese la sopa a hervir. Lave los vegetales o verduras de "C" y colóquelos en la olla.
6. Lave los plátanos verdes en agua de sal, escurralos y pongalos en la olla con los plátanos maduros.
7. Añada la salsa de tomate y permítale que hierva.
8. Cubra y cocine sobre fuego moderado por 45 minutos. Destape la olla, remueva los plátanos, majelos con un tenedor y conviértalos en bolitas de 1" y luego colóquelos en la olla. Cocine por 1 minuto.
9. Caliente el sancocho y sirvalo.

10 Porciones

Por servicio: usar sal opcional

Calorías: 257

Carbohidratos: 43 g

Proteínas: 16 g

Grasa: 4 g

Colesterol: 37 mg

Sodio: 270 mg

Intercambios:

1 carne magra

3 almidón

Sopas de Vegetales Con Carne de Res

Ingredientes

1 libra	Carne de res (sin grasa, quitele toda la grasa y corte la
carne en pedazos	pequeños (cuadros de 1/2 pulgada)
1	Diente de ajo (molido)
1 cucharita	Sal (opcional)
1/2 cucharita	Pimienta negra (a su gusto)
2 cuartos	Agua
1(16oz.)	Tomates enlatados (corte en pedazos)
1/2 Taza	Cebada o arroz
1	Cebolla mediana (picada)
3	Tallos de pio (picados)
4	Papas (mondadas y cortadas en cuadritos)
4	Zanahorias (mondadas y picadas)
1/4 Taza	Perejil fresco (picado fino)
2	Hojas de laurel
1 cucharita	Albahaca (opcional)

Instrucciones

1. En un sarten sin grasa (que no pegue) sofría la carne poco a poco hasta darle color.
2. Escurrele toda la grasa que suelte la carne y ponga los pedazos de carne en la olla de sopa.
3. Mezcle el ajo molido, la pimienta y la sal (si la utilizará) con la carne.
4. Añada el agua, tomates, la cebada o el arroz, cebollas, apio, papas, zanahorias, perejil y las hojas de laurel.
5. Permita que la sopa hierva, luego baje el fuego para que continuen hirviendo por 2 horas.

10 Porciones

Por servicio: con sal opcional

Calorías: 146

Carbohidratos: 23 g

Protein: 11 g

Grasa: 2 g

Intercambios:

1 almidón

1 carne magra

1 vegetales

Chuletas Horneadas

Ingredientes

6	Chuletas centrales (1/2 pulgada de gruesa)
1	Clara de huevo
1 Taza	Leche evaporada y desnatada
3/4 Taza	Migas de cereal de maíz
1/4 Taza	Migas de pan seco
2 Cucharas	Sazón picante
1/2 cucharita	Sal (si gusta)
	Rocío de Cocinar

Instrucciones

1. Corte toda grasa adicional que lleve la chuleta.
2. Bata el huevo con la leche evaporada y desnatada. Remoje las chuletas en la mezcla de la leche, dejelas por 5 minutos, volteando las chuletas una sola vez.
3. Mientras mezcla las migas del cereal de maíz, las migas de pan, el sazón picante y sal. Remueva las chuletas de la mezcla de leche. Cubralas con la mezcla de las migas.
4. Rocíe un molde de 13 x 9" con el Rocío de Cocinar. Coloque las chuletas en el molde y debe hornearlas a 375° por 20 minutos. Volte y hornearlas por 15 minutos más o hasta que se vean listas.

*****NOTA: Si desea puede sustituir las chuletas con pescado, pollo despellejado, pollo sin huesos o pedazos de pavo.**

6 Porciones

Por servicio:

Calorías: 264

Carbohidratos: 18 g

Proteína: 25 g

Grasa: 10 g

Colesterol: 61 mg

Sodio: 340 mg

Intercambios:

3 carne magra

1 almidón

Picadillo Cubano

Ingredientes

1/2 libra	Carne de res (sin grasa)
1/2 libra	Carne de cerdo (sin grasa) combinacion de carne de cerdo con jamón
1 cucharita	Aceite oliva
1	Cebolla (picada)
1	Pimiento verde (picado)
1	Diente de ajo (molido)
1/2 cucharita	Sal (opcional)
1/8 cucharita	Pimienta negra
1/2 taza	Salsa de tomate (sin sal)
1/2 taza	Pasas
1/4 taza	Vino seco
1 cucharita	Capotes

Instrucciones

1. En un sartén que no pegue la comida, sofría la carne de res y la de cerdo hasta bronzearlas. Escorra y descarte toda la grasa y ponga la carne hacia un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén y sofría las cebollas, pimientos verdes y el ajo.
3. Vuelva la carne al sartén, añada los ingredientes sobrantes y cocine sobre fuego mediano por 20 minutos.

6 Porciones

Por servicio: usar sal opcional

Calorías: 212

Carbohidratos: 13 g

Proteínas: 15 g

Grasa: 10 g

Colesterol: 49 mg

Sodio: 235 mg

Intercambios:

2 carne-media grasa

1 fruta

Albondigas Con Papas

Ingredientes

A.

1 libra	Carne de res (sin grasa) molida
2 rebanadas	Pan, sin sus orillas
1/4 taza	Leche desnatada

B.

1	Diente de ajo (mondado y molido)
3/4 cucharita	Oregano seco
Pizca	Nueces molidas
1/4 cucharita	Sal
2 Cucharas	Vinagre

C.

1	Huevo (o 1/4 taza de sustituto de huevo o 2 claras de huevo)
---	--

D.

1 cucharita	Aceite oliva
1	Pimiento verde (picado)
1	Cebolla (mondada y picada)
3	Hojas frescas de culantro

E.

1 cucharita	Capotes
1/2 taza	Salsa de tomate
1/4 cucharita	Sal
3 tazas	Agua
1 libra	Papas (mondadas y cuartizadas)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°.
2. (A) Coloque la carne en una envase. En una envase aparte desbarate el pan sobre la leche; moje y mezcle bien. Añadalo a la carne que hierve.
3. Mezcle los ingredientes en (B). Añada huevo o la clara (C) y mezcle con la carne.
4. Haga pequeñas albondigas con la mezcla de la carne, coloquelas en una envase de hornear y sometalas al horno ya encendido por 15 a 20 minutos. Después de hornear

- debe escurrir y descartar toda grasa residual.
5. En una olla grande, caliente 1 cucharita de aceite (D). Añada los ingredientes sobrantes en (D) y sofría sobre fuego bajo por 10 minutos o hasta que estén suaves.
 6. Añada los ingredientes de (E) y hierva rápidamente. Baje el fuego a un nivel moderado, cubralo y cocine por 30 minutos.
 7. Añada las albondigas y cocine lentamente, deben ser cubiertas, por lo menos por 15 minutos. Destape para que se espeze la salsa si así lo desea.

6 Porciones

Por servicio: usar un huevo fresco

Calorías: 235

Carbohidratos: 19 g

Proteínas: 20 g

Grasa: 9 g

Colesterol: 90 mg .

Sodio: 306 mg

Intercambios:

1 Almidón

2 carne-medio grasa

1 vegetales

Carne Guisada a lo Puertorriqueño

Ingredientes

A.

2 cucharitas Aceite vegetal

B.

1 1/2 libra Carne de res (sin grasa) cortada en cuadros de
1 pulgada

C.

1 1/2 cuchara Sofrito (Goya) o hecho en casa

2 Cucharas Vinagre

1/2 cucharas Oregano seco (molido)

1/2 taza Salsa de tomate (sin sal)

2 Hojas de Laurel

1/4 cucharita Sal (opcional)

D.

1/2 Zanahoria (raspada, lavada y cortadas en ruedas
de 1/2 pulgada)

1 lata Pitipoes verdes (1 libra)

E.

1/2 libra Papas (mondadas y cortada en cuadritos)

1 Cuchara Capotes

3/4 libra Calabaza o squash (mondadas y cortada
en cuadritos)

Instrucciones

1. En una olla grande caliente el aceite añada la carne y agitela hasta bronzearla.
2. Escurra y descarte la grasa y regrese la carne a la olla.
3. Añada los ingredientes de "C" y hierva, mezcle bien. Baje el fuego y cocine por 1 hora (olla cubierta).
4. Añada la zanahoria, 1/2 lata de pitipoes y mezcle. Una vez más hierva a fuego alto y luego reduzca el fuego y cocine por 1 hora hasta que la carne se sienta tierna al incertar un tenedor.
5. Luego añada los ingredientes de "E", mezcle y hierva de nuevo, baje el fuego, cubra la olla y cocine por otra hora más hasta que la carne y los vegetales ya estén cocidos..
6. Finalmente, añada el resto de los pitipoes verdes y mezcle. Destape la olla y hierva hasta que la salsa se espeze a sú gusto.

6 Porciones

Por servicio: usar sofrito hecho en casa y sal opcional

Calorías: 224

Carbohidratos: 16 g

Proteínas: 25 g

Grasa: 6 g

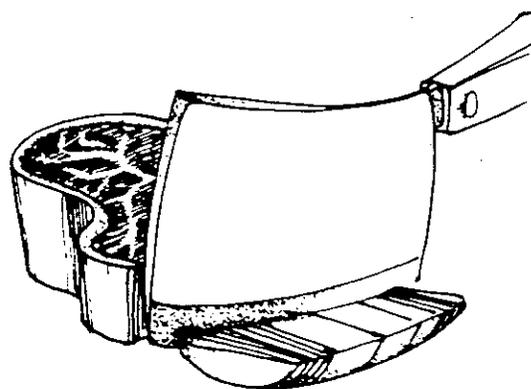
Colesterol: 57 mg

Sodio: 322 mg

Intercambios:

3 carne magra

1 almidón



Albondigas (MEATBALLS)

Ingredientes

1 Libra	Carne molida (sin manteca/grasa)
1/4 Libra	Jamón molido
1	Cebolla picada
1	Rebanada de pan
1/2 cucharita	Sal (opcional)
1	Huevo batido
1/2 Taza	Harina de trigo
1 Taza	Salsa de tomate (sin sal)

Instrucciones

1. Moje el pan con una pequeña cantidad de agua y mezcle con los ingredientes molidos.
2. Añadale el huevo y la sal. Forme las albondigas y cubralas con harina de trigo. Frialas en una pequeña cantidad de aceite.
3. Escurra el aceite sobrante y añada la salsa de tomate. Cocine a fuego lento (bajo) por 15 minutos o hasta que la carne se cocine.

40 pequeñas Albondigas.

Por servicio: usando claras de huevo

Calorías: 263

Carbohidratos: 15 g

Proteínas: 20 g

Grasa: 13 g

Colesterol: 52 mg

Sodio: 298 mg

Intercambios:

3 almidón

2 1/2 carne/mediana grasa

Pernil al Horno

Ingredientes

1 (5-6 libras)	Pernil (sin grasa)
2 cucharitas	Sal
1/4 cucharita	Pimienta negra
1 cucharita	Oregano en polvo
2	Dientes de ajo (molido)
1 Cuchara	Vinagre

Instrucciones

1. Hagale tajos a la carne con un cuchillo afilado.
2. Mezcle la sal, pimienta, oregano y el ajo; adobe o sazone el pernil con estos ingredientes. Ponga el vinagre sobre el pernil. Remoje el pernil por 3 o 4 horas o dejelo una noche completa.
3. Prepare el horno a la temperatura de 350°, coloque el pernil en un molde y sobre una parilla por 3 horas o hasta que la carne se sienta ya cocida y bronziada.

*****Quitele todo el cuero y la grasa al pernil antes de servirlo.**

16 Porciones

Por servicio:

Calorías: 187

Carbohidratos: 0 g

Proteínas: 21 g

Grasa: 11 g

Colesterol: 75 mg

Sodio: 194 mg

Intercambios:

3 carne magra

1/2 grasa

Guisado Moreno

Ingredientes

1 Libra	Pernil (con toda grasa cortada)
10 onzas	Maíz congelado
10 onzas	Okra congelada
10 onza	Guisantes congelados
1 Lata (16 onzas)	Tomates
1 Lata (6 onzas)	Pasta de tomate
2 Tazas	Papas (picadas en cuadrados)
1/2	Cebolla picada
1 Taza	Zanahoria picada
1 Taza	Apio picado
1 cucharita	Oregano
1/2 cucharit	Sal (si gusta)

Instrucciones

1. Sofria la carne de pernil en un sartén que no pegue. Escorra toda la grasa.
2. En una olla grande llena de agua cobine la carne. Cocine por 1 1/2 hora.
3. Añada los vegetales y pasta de tomate y los sazones con bastante agua para que la salsa espese.
4. Cocine por 1 1/2 más o hasta que sienta la carne tierna.

*****Añada el agua necesario durante su cocina.**

10 Porciones

Por servicio: usando sal opcional

Calorías: 164

Carbohidratos: 23 g

Proteína: 14 g

Grasa: 2 g

Colesterol: 25 mg

Sodio: 259 mg

Intercambios:

1 carne magra

2 vegetales

1 almidón

Salchichas Para Desayuno

Ingredientes

1 libra	Pavo molido (por lo menos 93% sin grasa)
1/2 cucharita	Sal
1/2 cucharita	Pimienta
1/2 cucharit	Pimienta hungara o roja
1 cucharita	Salvia molida
1	Cebolla pequeña (picada en cuadritos)
1/4 Taza	Pedazos de pan seco o 1 rebanada de pan fresco (despedazado)

Instrucciones

1. Mezcle muy bien todos los ingredientes dentro de una envase grande.
2. Forme 16 tortas finas y pequeñas.
3. Debe freír lentamente en un sartén (que no pegue) hasta bronciarlas por ambos lados.

16 Porciones

Por servicio:

Calorías: 55

Carbohidratos: 2 g

Proteína: 6 g

Grasa: 3 g

Colesterol: 21 mg

Sodio: 104 mg

Intercambios:

1 carne magra

Arroz con Pollo Caribeño

Ingredientes

A.

2 libras Pollo en pedazos (sin cuero)
3 tazas Agua

B.

2 Pimientos negros (grandes)
2 Dientes de ajo (molido)
1 cucharita Oregano seco
1 cucharita Vinagre o jugo de lima

C.

2 Cucharas Sofrito (Goya) o echo en casa
1 cucharita Sal (opcional)
1 sobrecito Sazón (Goya)
1/4 taza Salsa de tomate (sin sal)
3 tazas Arroz (crudo)

D.

1 cucharita Capotes

E.

1 caja (10 onzas) Guisantes verdes congelados

Instrucciones

1. Lave el pollo y divida cada pedazo en dos o en porciones pequeñas.
2. Escorra el pollo y combine con los ingredientes de "B" (los ingredientes "B" deben ser todos mezclados). Mantégalo en el refrigerador por 1 hora.
3. Luego hierva el pollo en las 3 tazas de agua hasta cocinarse. Remueva la grasa que flota en el agua.
4. Añada los ingredientes de "C" y permita que el arroz se cocine hasta que el agua se evapore (con fuego alto).
5. Añada los ingredientes de "D" y permita que se cocine sobre fuego bajo por 40 minutos. A mitad del procedimiento mueva el arroz con un cucharón, añada el ingrediente de "E". Cocine por 15 minutos más.

12 Porciones

Por servicio: usar sofrito hecho en casa y sal opcional

Calorías: 265

Carbohidratos: 43 g

Proteínas: 15 g

Grasa: 3 g

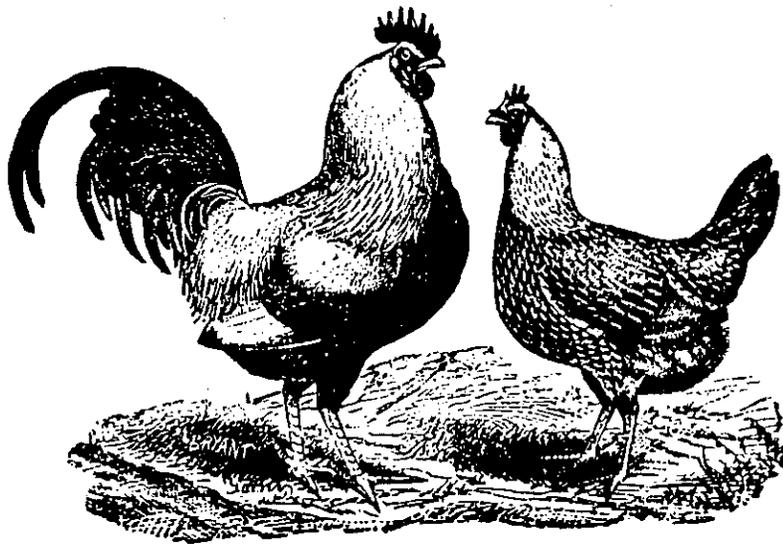
Colesterol: 28 mg

Sodio: 360 mg

Intercambios:

1 carne magra

3 almidón



Pollo Encebollado

Ingredientes

A.

1 Pollo entero (picado y sin cuero)

B.

1 Cuchara Pimienta en granos

1 Diente de ajo (pequeño)

1/2 cucharita Oregano seco

1/2 cucharita Sal (opcional)

1/4 cucharita Vinagre o jugo de lima

C.

1 1/2 libras Papas pequeñas (mondadas y picadas en cuadritos)

1 libra Cebollas medianas (mondadas y enrebanadas)

1/2 taza Caldo de pollo

2 Hojas de Laurel

Instrucciones

1. Lave bien el pollo "A" y sazónelo con ingredientes de "B" (ingredientes de "B" deben ser mezclados y molidos).
2. Coloque el pollo en una olla y añada los ingredientes de "C". Hierva a fuego alto.
3. Baje el fuego, cubra la olla, cocine por 1 hora o hasta que el pollo se cocine.
4. Ponga el líquido contenido en la olla dentro de otra envase, descarte la grasa flotante y vuelva el líquido a la olla donde se encuentra el pollo y los vegetales.

12 Porciones

Por servicio: usar sal opcional

Calorías: 287

Carbohidratos: 14 g

Proteínas: 31 g

Grasa: 12 g

Colesterol: 79 mg

Sodio: 207 mg

Intercambios:

4 carne magra

1 almidón

Ensalada de Pollo

Ingredientes

4	Pechugas de pollo (grandes) sin cuero
1	Cebolla pequeña(picada)
1	Tomate grande (picado)
1	Pimiento largo (picado)
1 lata (4onzas)	Pimientos morrones (picados)
1/2 cucharita	Aceite vegeta
1/2 cucharita	Sal (si gusta)

Instrucciones

1. Ponga las pechugas en una olla grande llena de agua con la sal y cocine a fuego alto por 30 minutos.
2. Luego ponga las pechugas hacia un lado para refrescarse. Ya que se encuentren refrescadas, debe cortar las pechugas en pequenos pedazos (puede usar sus manos) y mezcle con los ingredientes sobrantes.
3. Debe refrigerarse y luego servir.

7 Porciones

Por servicio:

Calorías: 106

Carbohidratos: 4 g

Proteinas: 16 g

Grasa: 2 g

Colesterol: 42 mg

Sodio: 205 mg

Intercambios:

1 carne magra

1 vegetales

Pollo y Camarones Criollos

Ingredientes

1 Chuchara	Aceite
1/2 Taza	Cebollas picadas
1/2 Taza	Apio picado
1 Diente	Ajo picado
1 Lata (16 onzas)	Salsa de tomate (sin sal)
1 Chucharita	Chili en polvo
1 Chuchara	Salsa de Worcestershire
Pizca	Salsa picante
2 Cucharitas	Maisena
3/4 Taza	Pechuga de pollo (cortado en cubitos pequeños)
1/4 Libra	Camarones pequeños, cocidos
1/2 Taza	Pimiento verde picado

Instrucciones

1. Cocine la cebolla, apio y el ajo en aceite hasta que estén tiernos.
2. Añada los tomates, la salsa de tomate, el chili en polvo, salsa Worcestershire y la salsa picante. Retirelo por 20 minutos.
3. Combine la maizena con una pequeña cantidad de agua fría. Combine con la salsa en la olla, agitandole hasta que la mezcla se encuentre un poco espesa y burbujiando.
4. Añada el pollo y los pimientos verdes, cocine por 10 minutos o hasta que que el pollo ya esté listo.
5. Añada los camarones y cocine bien. Puede servirlo sobre arroz.

5 Porciones

Por servicio: Criollos solo sin arroz

Calorías:	116	Intercambios:	
Carbohidratos:	11g		1 carne magra
Grasa:	4g		2 vegetales
Proteína:	11g		
Colesterol:	77mg		
Sodio:	245mg		

Chili Con Carne

Ingredientes

1 Libra	Pavo molido (por lo menos 93% magro)
1 Cuchara	Aceite
1	Cebolla (grande) en rebanadas
1	Pimiento verde picado
3 Dientes	Ajo picado
3 Tallos	Apio picado
1 cucharita	Cumin molido
2 Cucharas	Chili en polvo
1 cucharita	Pimienta negra
1/4 cucharita	Pimientos Cayenne (opcional) o a sú gusto
1 Lata-28 onzas	Tomates (en pedazos)
2 Latas-16 onzas	Habichuelas rojas (o 3 1/2 tazas de habichuelas cocidas)

Instrucciones

1. Cocine el pavo molido en un sartén que no pegue, agitandolo hasta muela los pedazos grandes. Escorra y descarte toda la grasa y luego coloque la carne bronzeada en una olla2. Caliente el aceite en el sartén. Añada las cebollas, pimientos verdes, ajos y el apio. Cocinelo y agítelo constatemente hasta que las cebollas se ablanden y se vean brozeadas.
3. Añada el cumin, el chili en polvo, pimienta negra, pimiento cayenne y cocine por 1 minuto.
4. Ponga los vegetales y los tomates juntos en la olla grande. Cocine por 1 hora agitandolo constantemente.
5. Añada las habichuelas rojas y cocine 1 hora más.

7 Porciones

Por servicio:

Calorías: 272

Carbohidratos: 30 g

Proteínas: 21 g

Grasa: 8 g

Colesterol: 49 mg

Sodio: 284 mg

Intercambios:

2 almidón

2 carne

Pollo Campesino

Ingredientes

2	Pechugas de pollo (cortadas por mitad y sin cuero)
1/3 taza	Leche evaporada y desnatada
1/2 taza	Migajas de pan finamente despedazado
2 Cucharas	Queso parmesano
1 cucharita	Albahaca
1 cucharita	Oregano
1/4 cucharita	Ajo en polvo

Salsa

1/4 taza	Vino blanco o jugo de manzana
1/4 taza	Cebolla verde (picada)
1/4 taza	Perejil fresco (picado)
4 cucharitas	Margarina rebajada en grasa derretida (no más de 6 g de grasa por cuchara)

Instrucciones

1. Combine las migajas de pan, el queso y las especias.
2. Remoje el pollo en la leche evaporada y desnatada, luego cubralo con las migajas de pan.
3. Debe rociar un molde para hornear con el rocío vegetal para no permitir que se pegue, y luego coloque el pollo sobre el molde.
4. Horniando a 375° por 50-60 minutos o hasta bronzearse y esté suave.
5. Combine el vino o el jugo, las cebollas verdes, la mantequilla derretida y el perejil fresco.
Vierta la mezcla sobre el pollo y coloque en el horno por 3-5 minutos ms hasta que la salsa esté caliente.

4 Porciones

Por servicio: usar vino blanco

Calorías: 251

Carbohidratos: 12g

Proteínas: 31 g

Grasa: 7g

Colesterol: 76mg

Sodio: 262mg

Intercambios:

1 Almidón

2 carne magra

Pollo y Bolas de Masa Hervidas de “Ollie”

Ingredientes

2 1/2-3 libras	Pollo picado
3 paquetes	Knorr de pollo (bajos de sodio)
2 cucharitas	Pimienta

Instrucciones

1. Lave bien el pollo, coloquelo en una olla grande con agua, añada el Knorr de pollo, la pimienta y la sal.
2. Espere a que hierva y luego baje el fuego y cocínelo hasta que el pollo este listo.
3. Quitelo del fuego y acomodelo hacia al lado (preferiblemente de un día para otro) para permitir que la grasa que suelta flote sobre el agua. Saque toda la grasa, saque todos los pedazos de pollo y quite la piel al pollo, pongalo sobre un plato hasta que las bolas de masas ya esten listas.

Bolas de Masa Hervidas

Ingredientes

2 Tazas	Harina de trigo
1	Huevo (batido)
3/4 Taza	Caldo de pollo
1/2 cucharita	Sal

Instrucciones

1. Debe poner la harina de trigo en un tazón, añada el huevo batido al caldo de pollo y mezcle con la harina y la sal. Agite hasta formar una masa.
2. Coloque la masa sobre una tabla, amase y faje la masa hasta afinarla, cortela en tirillas y sean sometidas en el caldo de pollo hirviendo.
3. Añada el pollo y continúe cocinando hasta que este listo.

6 Porciones

Por servicio:

Calorías: 24 g

Carbohidratos: 15 g

Proteína: 29 g

Grasa: 7 g

Colesterol: 123 mg

Sodio: 292mg

Intercambios:

3 carne magra

1 almidón

Pollo Frito Al Horno

Ingredientes

1/2 Taza	Leche evaporada y descremada
1/3 Taza	Harina de trigo
1/8 cucharita	Tormillo molido
1/8 cucharita	Hojas rosemary machacadas
1/8 cucharita	Marjoram molida
1/4 cucharita	Ajo en polvo
1 cucharita	Paprika
1 1/2 Tazas	Migas de cereal de maíz
2 Cucharas	Queso Parmesano
1 (2 1/2-3 Libras)	Pollo (cortado en porciones de servicios y despellejado)

Instrucciones

1. Precaliente su horno a 375°.
2. En una envase mediana combine la harina de trigo, tormillo, hojas de rosemary, marjorana, ajo en polvo , migas de cereal de maíz, queso y paprika.
3. Someta el pollo en la leche, luego debe rodea en las migas del cereal de maíz hasta cubrirlo.
4. Coloque el pollo dentro de un molde de poca profundidad, para hornear.
5. Hornee por 55-60 minutos o hasta bronzearse.

***** Se le requiere menos tiempo para cocinar al pollo sin huesos o pechugas de pollo.**

10 Porciones

Por servicio:

Calorías: 194

Carbohidratos: 16 g

Proteina: 20 g

Grasa: 5 g

Colesterol: 55 mg

Sodio: 98 mg

Intercambios:

1 almidón

2 1/2 carne magra

Hamburguesas de Salmón

Ingredientes

1 Libra	Salmón enlatado
1 Taza	Arroz cocido (no agregar sal)
1	Huevo o 1/4 Taza de suplemento de huevo
1	Cebolla pequeña, picada
1 Cuchara	Margarina
Pizca	Pimienta negra

Instrucciones

1. Escorra el salmón y quitele el pellejo (la piel) y desvarate con un tenedor.
2. Cocine la cebolla en la margarina hasta que se bronzé, un poco.
3. Mezcle todos los ingredientes.
4. Forme tortitas y pongalas sobre un molde de hornear, que se encuentre rociado con el Rocío de Cocinar.
5. Hornee a 400° por 30 minutos.
6. Sirva con pan o con salsa de tomate baja en sodio, si así lo desea.

7 Porciones

Por servicio: hacerlo con sustituto de huevo sin salsa de tomate

Calorías: 147

Carbohidratos: 8 g

Proteína: 15 g

Grasa: 6 g

Colesterol: 19 mg

Sodio: 289 mg

Intercambios:

2 carne magra

1 almidón

Masa de Salmón con Pan Horneado

Ingredientes

1 libra	Salmón enlatado (en agua)
1 Taza	Pedazos de pan
1	Huevo y 2 claras (batidos)
1/2 Taza	Leche descremada
1/2	Cebolla pequeña (picada fina)
1 cucharita	Jugo de limón
2 Cucharas	Catsup (salsa de tomate)

Instrucciones

1. Escorra el agua del salmón. Quitele la piel y votela.
2. Descame el pescado y maje los huesos con los dedos o con un tenedor.
3. Añada el picadillo de pan, huevo, claras de huevo, leche descremada, cebolla, jugo de limón y catsup. Mezcle todo y sometalo en una caserola con rocío de cocinar.
4. Debe hornearlo a la temperatura de 350° por 45 minutos a 1 hora.

8 Porciones

Por servicio:

Calorías: 117

Carbohidratos: 5 g

Proteína: 15 g

Grasa: 4 g

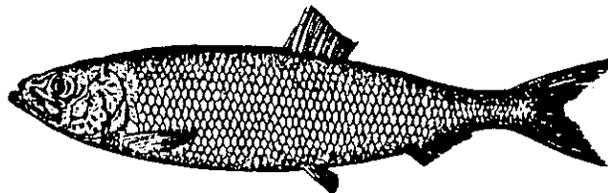
Colesterol: 57 mg

Sodio: 317 mg

Intercambios:

1 vegetales

1 carne magra



Bacalao Sazonado y Frito al Horno

Ingredientes

4	Bacalao (de 7 onzas cada uno) con escamas
1/4 Taza	Arina amarilla de maíz
1/4 Taza	Migajas de pan seco
1/2 cucharita	Sal (opicional)
1/2 cucharita	Pimienta roja
1/2 cucharita	Ajo en polvo
1/8 cucharita	Pimiento cayanne
1/8 cucharita	Tomillo molido
1/2 Taza	Leche desnatada
2 Cucharas	Margarina deretida

Instrucciones

1. Asegurese que la parilla del horno se encuentra en una leve posición más arriba del centro del horno.
2. Precaliente el horno a 450°.
3. Combine la harina de maíz, las migajas de pan, sal, pimienta roja, ajo en polvo, pimiento cayenne y el tomillo.
4. Moje el bacalao dentro de la leche y cubralo con la mezcla de la harina de maíz.
5. Coloque el bacalao en un molde de 13 x 9 x 2 pulgadas rectangular con una capa de Rocío de Vegetal. Vierta la margarina sobre el pescado. suavemente con un tenedor. que el bacalao se despelleje
6. Puede hornearlo por 15 o 20 minutos, sin cubrirlo hasta que el bacalao se despelleje suavemente con un tenedor.

8 Porciones

Por servicio:

Calorías: 175

Carbohidratos: 7 g

Proteinas: 19 g

Grasa: 7 g

Colesterol: 57 mg

Sodio: 190 mg

Intercambios:

1/2 almidón

2 1/2 carne magra

Guisantes Negros Con Jamón

Ingredientes

6 onzas	Jamón sin grasa
2 Tazas	Guisantes negros secos
1/4 cucharita	Sal (si gusta)
1 vaina	Pimienta picante molida o 1/8 cucharita de pimienta roja seca
1	Cebolla mediana (picada)
1	Hoja de laurel
1	Tallo de pío (picado)
1	Diente de ajo (picado)
1-10 onzas	Okra (congelada)

Instrucciones

1. Cubra los guisantes con agua y remojelos una noche entera o hiervalos.
2. Escorra los guisantes y cubralos con agua fresca.
3. Añada los ingredientes sobrantes menos el okra; hierva por 45 minutos o hasta que los guisantes esten tiernos.
4. Ponga el okra sobre los guisantes. No lo agite. Cocine por 10-12 minutos mas sobre el juego bajo.

8 Porciones

Por servicio: usando sal opcional

Calorias: 192

Carbohidratos: 31 g

Proteina: 15 g

Grasa: 2 g

Colesterol: 10 mg

Sodio: 397 mg

Intercambios:

2 almidón

1 carne magra

Habichuelas Negras-Cubanas

Ingredientes

1 libra	Habichuelas negras, secas
10 tazas	Agua
1	Pimiento verde (grande y picado)
2 Cucharas	Aceite de oliva
1	Cebolla (grande y picada finamente)
4	Dientes de ajo (molidos)
1	Pimiento verde (grande y picado finamente)
1 cucharita	Sal
1/2 cucharita	Pimienta
1/4 cucharita	Oregano
1	Hoja de Laurel
2 Cucharas	Vinagre
2 Cucharas	Vino seco

Instrucciones

1. Lave las habichuelas.
2. Cubra con 10 tazas de agua y añada los pimientos verdes picados. Remojelos por unas horas o una noche entera.
3. Hierva las habichuelas y los pimientos en la misma agua que se encuentran remojandose. Hierva hasta sentirse tiernas o por lo menos 45 minutos.
4. Debe calentar el aceite en un sartén. Sofría el ajo, cebolla y el pimiento verde.
5. Añada 1 taza de habichuelas cocinadas al sartén y maje bien.
6. Ponga las habichuelas majadas y los vegetales a la olla de nuevo.
7. Añada la sal, pimienta, oregano y la hoja de Laurel. Hierva por lo menos de 1 hora o más.
8. Añada el vinagre y el vino seco. Cocine por 1 hora más sobre fuego bajo, hasta que la salsa se espeze.

Método en la olla de presión:

1. Luego de que las habichuelas sean remojadas la noche entera, cocine por 10 minutos. Debe sofreír 1 taza de habichuelas majadas en aceite vegetal. Regreselas a la olla con sus condimentos y cocine por 20 minutos.

*****NOTA: Después de cocinar las habichuelas, permítale que "duerman" dentro del refrigerador por un día para mejorar su sabor y textura.**

10 Porciones

Por servicio:

Calorías: 194

Carbohidratos: 31 g

Proteínas: 11 g

Grasa: 4 g

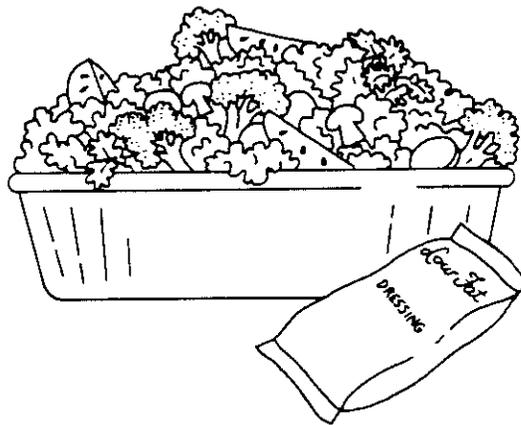
Colesterol: 0 mg

Sodio: 246 mg

Intercambios:

2 Almidón

1 carne magra



Habichuelas Hierbadas

Ingredientes

3	Pescuezos (grandes) de cerdo
7 Tazas	Agua fría
1 Tallo	Apio picado
1/2	Cebolla (grande)
1/2	Pimiento verde (grande)
1 Cubito	Knorr de pollo
1/4 cucharita	Pimienta negra
1 1/2 Cucharas	Salsa Worcestershire
1/2 cucharita	Mejorana
1/2 cucharita	Tomillo
1/4 cucharita	Ajo en polvo
1/2 cucharita	Sazonamiento de pollo
1/4 cucharita	Pimiento rojo molido
1 Cuchara	Copos de Perejil
2 Tazas	Habichuelas secas (pintas, negras, frijoles, etc.)

Instrucciones

1. Ponga agua y los pescuezos dentro de una olla grande.
2. Cuando comience a hervir baje el fuego un poco. Cocine sobre un fuego mediano hasta que la carne se sienta tierna (1-2 horas).
3. Escorra el líquido y guardelo. Descarte los pescuezos.
4. Ponga líquido en una caserola o tazón y refrigere los de un día para otro.
5. Remueva toda capa de grasa y elimínala.
6. Ponga 4 tazas de líquido, las habichuelas y los condimentos en una olla a fuego lento. Cocine por 4-5 horas a fuego alto o hasta que las habichuelas se sientan tiernas. Mantenga las habichuelas cubiertas mientras se cocinene. Un poco de agua caliente puede ser añadida si es necesario.

8 Porciones

Por servicio:

Calorías: 179

Carbohidratos: 30 g

Proteínas: 11 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 0 mg

Intercambios:

2 almidón

1 carne magra

Sodio: 304 mg

Frijoles Guisados

Ingredientes:

A.

1 libra	Frijoles
8 tazas	Agua
3/4 libra	Calabaza (picada en cuadritos)

B.

2 Cucharas	Sofrito (Goya o hecho en casa)
2 onzas	Jamón curado (sin grasa y picado en cuadritos)

C.

1/4 taza	Salsa de tomate
----------	-----------------

Instrucciones

1. Limpie los frijoles y remueva las partículas sucias. Lave varias veces. Remoje las habichuelas una noche completa.
2. Escorra los frijoles y colóquelos en una olla de 8 cuartos, hierva hasta que se ablanden. Luego añada los ingredientes de "A". Hierva, cubra la olla y cocine sobre fuego moderado por 1 hora.
3. En una olla diferente, caliente el aceite. Sofría el jamón hasta bronzearlo, reduzca el fuego y sofría los demás ingredientes en "B" por 10 minutos, agítandolos ocasionalmente.
4. Cuando las habichuelas casi se encuentren tiernas majee la calabaza y añada el sofrito junto con la salsa de tomate, "C". Mezcle y hierva sin tapar sobre el fuego moderado por 1 hora o hasta que la salsa se vea espesa.

10 Porciones

Información nutricional cantidad por servicio (usando sofrito echo en casa):

Calorías:	182	Intercambios:	
Carbohidratos:	32g		2 almidón
Proteína:	12g		1 carne magra
Grasa:	2g		
Colesterol:	3mg		
Sodio:	154mg		

Habichuelas Rojas o Blancas Guisada

Ingredientes

1 libra	Habichuelas rosadas o blancas (secas)
8 onzas	Salsa de tomate (no agregar sal)
1/2 libra	Calabaza (cortada en cuadros)
2 Cucharas	Capotes
1 sobrecito	Sazón con Achiote (Goya)
1/2 cucharita	Sal (opcional)
2 Cucharas	Sofrito (Goya) o echo en casa
1/2 libra	Papas (cortada en cubitos)

Instrucciones

1. Escoja las habichuelas y remueva los particulos sucias y laveleas varias veces.
2. Someta las habichuelas en suficiente agua (que las cubra) y hiervalas por 3 minutos tapandolas y después retirelas del calor. Deje remojar los frijoles po 1/2 hora.
3. Lave las habichuelas, cubralas con agua fresca y comienze a hervirlas. Cubra la olla, redusca el fuego y luego cocinelas por 1 hora a fuego bajo o hasta que se abalanden.
Añada agua caliente las veces que sea necesario mientras se cocinan.
4. Añada los ingredientes sobrantes y cocine hasta que la calabaza y las papas se ablanden. Destape la olla y cocine hasta que la salsa se espeze.

8 Porciones

Por servicio: usar sofrito hecho en casa y sal opcional

Calorías: 157

Carbohidratos: 32 g

Proteinas: 10 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 243 mg

Intercambios:

1/2 carne magra

2 almidón

Garbanzos Guisados

Ingredientes

A.

1 libra	Garbanzos (secos)
2 1/2 cuarto	Agua (10 tazas)
1 Cucharita	Sal

B.

2 1/2 cuartos	Agua (10 tazas)
1 1/4 libra	Calabaza (mondada y en pedazos)

C.

2 Cucharitas	Sofrito (Goya) o hecho en casa
--------------	--------------------------------

D.

1/4 taza	Salsa de tomate
1/2 taza	Repollo (picado)

Instrucciones

1. Primero, busque por los garbanzos y saque los particulos sucio que tenga. Lavelos 2 veces.
2. Debe dejar los garbanzos en agua y sal durante la noche.
3. Cuando estén listos para cocinar, escurra los garbanzos, enjuagelos y coloquelos en una olla con los ingredientes en "B." Hierva y luego baje el fuego mediano. Cubra y cocine sobre fuego moderado por 1 1/2 hora o hasta que los garbanzos se ablanden.
4. Destape la olla y debe majar la calabaza con un tenedor. No maje los garbanzos y añada los ingredientes de "C" y "D." Hierva por 1 hora o hasta que la salsa se especie.

10 Porciones

Por servicio:

Calorías: 191	Intercambios:
Carbohidratos: 35g	2 almidón
Proteinas: 10g	1 vegetal
Grasa: 2g	
Colesterol: 0mb	
Sodio: 286mg	

Arroz con Habichuelas Rojas

Ingredientes

1 Libra	Habichuelas rojas (secas)
2 cuartos	Agua
1 1/2 Taza	Cebolla molida
1 Taza	Apio molido
4	hojas de Laurel
1 Taza	Pimiento verde molido
3 Cucharas	Ajo molido
3 Cucharas	Perejil molido
2 cucharitas	Tomillo seco molido
1 cucharita	Sal
1 cucharita	Pimienta

Instrucciones

1. Escoja las habichuelas y elimine las que no sirven, luego debe lavarlas bien.
2. Ponga las habichuelas en una olla grande llena de agua. Hierva el agua por 2-3 minutos, luego cubra la olla y retirelo del fuego. Deje que las habichuelas se remojen en el agua por 1 hora.
3. Escurra las habichuelas, enjuaguelas y vuelvalas a la olla añada las hojas de laurel y bastante agua fresca y cubra las habichuelas, hiervalas, luego baje el fuego y cocinelas con el fuego lento (bajo) por 45 minutos.
4. Añada la cebolla, apio, pimiento verde, ajo, perejil, tomillo y la pimienta. Continúe cocinando con olla destapada, agitando ocasionalmente hasta que las habichuelas y sus ingredientes estén tiernos. (Por lo menos 45 minutos.)
5. Quite 1 taza de habichuelas de la olla, majelas bien y vuelvalas a la olla para espesar la mezcla. Agite bien y continúe cocinando y agitando, con la olla destapada hasta que se vuelva espeso o cremoso. Añada sal (si prefiere.)
6. Quite las hojas de laurel. Sirva sobre arroz caliente.

8 Porciones

Por servicio: Usando sal adicional

Calorías: 217

Proteína: 14 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 288 mg

Carbohidratos: 40 g (por frijoles sólo agregar 15 g carbohidratos por cada 1/3 taza de arroz cocido)

Intercambios:

2 almidón

2 vegetales

2 carne magra

Arroz Con Gandules (Rice with Pigeon Peas)

Ingredientes

2 Cucharas	Sofrito (Goya) o hecho en casa
2 Cucharas	Aceite vegetal
1/2 Libra	Carne de cerdo (cortandole la manteca y grasa) en pedazos.
2 Latas	Gandules (16 onzas), escurridos
2 Tazas	Arroz
3 Tazas	Agua hervida
1 cucharita	Sal
1 lata (8 onzas)	Salsa de tomate (sin sal)

Instrucciones

1. En un cardero (casuela) caliente el aceite, sofrito, y añada los pedazos de carne de cerdo y sofrialos por 1 minutos sobre fuego mediano.
2. Escurra los gandules (manteniendo el agua hacia un lado) y pongalos en el cardero (casuela) y agítelo.
3. Lave el arroz antes de cocinarlo y luego ponga el arroz con el resto de los condimentos instruidos y agítelo. Cocinelo por 2 o 3 minutos. Añadale el agua hervida con sal y el agua de los gandures.
4. Cocine el arroz a fuego alto hasta que el agua se evapore. Redusca el fuego a bajo y mueva el arroz constantemente hasta que cocido o por 30 minutos.

9 Porciones

Por servicio: puede usar el sofrito hecho en casa y sal opcional

Calorías: 254

Carbohidratos: 45 g

Proteínas: 9 g

Grasa: 4 g

Colesterol: 29 mg

Sodio: 288 mg

Intercambios:

3 almidón

1 grasa

Pan De Maíz
(Usando la Mezcla de Pan de Maíz Jiffy
ú otra mezcla de pan de maíz)

Dos (2) Recetas Diferentes

#1

1 Caja de Mezcla de Pan de Maíz
1 Huevo entero
1 Leche desnatada

*****Siga las instrucciones indicadas en la caja, usando leche desnatada en vez de leche pura.**

#2

1 Caja de Mezcla de Pan de Maíz
1/4 Taza Sustituto de huevo o 2 claras de huevos
1 Leche desnatada

*****Siga las instrucciones indicadas en la caja, usando leche desnatada en vez de leche pura, y sustituto de huevo o claras de huevo en vez de huevos enteros. Esta version no contiene colesterol.**

6 Porciones

Por servicio:

	Usando huevo entero	Usando clara de huevo
Calorias:	177	171
Carbohidratos:	29 g	29 g
Proteina:	4 g	4 g
Grasa:	5 g	4 g
Colesterol:	36 mg	0 mg
Sodio	338 mg	345 mg

Intercambios:

2 almidón
1 grasa

Pan de Maíz

Ingredientes

1 Taza	Harina de trigo
1 Taza	Harina amarilla de maíz
1 Cuchara	Levadura en polvo
1/2 cucharita	Soda de hornear en polvo
2 Cucharas	Azúcar
1/2 cucharit	Sal
1 Taza	Leche de mantequilla
1	Huevo, batido
2 Cucharas	Aceite Canola

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°.
2. Combine los ingredientes secos.
3. En una envase aparte combine la leche con el huevo batido y el aceite, luego añada los ingredientes secos hasta que la mezcla esté bien combinada.
4. Rocíe un molde de 8 x 8 con aceite vegetal y luego coloque la masa.
5. Hornee por 20-25 minutos hasta que salga un palillo de dientes esté seco.

8 Porciones

Por servicio:

Calorías: 190
Carbohidratos: 30 g
Proteínas: 5 g
Grasa: 5 g
Colesterol: 28 mg
Sodio: 395 mg

Intercambios:
2 almidón
1 grasa

Relleno de Pan de Maíz

Ingredientes

1/2 Taza	Cebollas picadas
1/2 Taza	Apio picado
1 Lata	Caldo de pollo, bajo en sal (13-14 onzas)
1 cucharita	Margarina, baja en grasa
1/4 Taza	Pimiento verde picado
1 cucharita	Salvia
1 cucharita	Sazonamiento para pollo
1/4 Taza	Romero picado
	Pimienta negra (a gusto)

Instrucciones

1. Prepare tradicionalmente relleno pan de maíz como en las instrucciones de la pagina 52, pero omita la sal de la receta.
2. Puede sacarlo del horno y dejar que se enfríe un poco. Cuando el pan de maíz esté, frío debe desmenuzarlo dentro de un tazón caserola.
3. Sofría las cebollas, el apio y los pimientos verdes en la margarina.
4. Añada el pan de maíz que ya tiene desmenuzado, los condimentos y el caldo de pollo, mezcle bien agregandole una pequeña cantidad de agua caliente (si es necesario). Más condimentos pueden ser agregados dependiendo del sabor.
5. Puede rociar una olla con el Rocío Bajo en Grasa para que no pegue la comida a la olla y luego desrame el relleno en la olla.
6. Hornee a 350° por 30-35 minutos o hasta que se vea un bronceo leve.

8 Porciones

Por servicio:

Calorías: 203

Carbohidratos: 31 g

Proteínas: 6 g

Grasa: 6 g

Colesterol: 28 mg

Sodio: 381 mg

Intercambios:

1 almidón

1 grasa

Pan Humedo de Virginia

Ingredientes

1 Taza	Harina de maíz
3 Tazas	Leche desnatada
2 Cucharas	Margarina (de pocas calorías)
1/2 cucharita	Sal
1 cucharita	Levadura
1/2 Taza	Suplemento de huevo
	Aceite de vegetal en forma de rocío

Instrucciones

1. Cocine la harina de maíz y la leche hasta que forme un majado constante. Añada la margarina, sal y el polvo de hornear.
2. En un envase pequeño mezcle bien 1 taza de la mezcla de harina de maíz con el suplemento de huevo.
3. Regreselo a la olla y mezcle bien.
4. Luego vierta dentro de una caserola engrasada.
5. Hornee 375° por 45 minutos o hasta que la superficie se encuentre bronceada (el tiempo Puede variar.)

Sivalo caliente.

6 Porciones

Por servicio:

Calorías: 142
Carbohidratos: 22g
Proteína: 8g
Grasa: 3g
Colesterol: 2mg
Sodio: 381mg

Intercambios:

1 almidón
1/2 leche descremada
1/2 grasa

Panecillos Enrolados

Ingredientes

2 Tazas más 3 cucharas	Harina de trigo
1 Cuchara	Levadura
1/3 Taza	Aceite vegetal
1/2 Taza	Leche desnatada
1/4 Taza	Leche de mantequilla
1/4 Cuchara	Sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450°.
2. Cole juntos la harina de trigo, sal y la levadura. Añada el aceite y agítelo con un tenedor hasta que la mezcla se vea como migas.
3. Añada la leche desnatada y la leche de mantequilla y agítelo hasta que se combinen.
4. Amazelo suave sobre una tabla rociada con harina de trigo, 6 o 8 veces.
5. Ruede hasta que mida 1/2 pulgada de grueso. Corte los panecillos de la medida de 2 pulgadas redondos.
6. Coloque los panecillos sobre un molde sin grasa y horniandolos por 10 o 15 minutos hasta que esten dorados.

14 Panecillos

Por servicio:

Calorías: 115

Carbohidratos: 14 g

Proteína: 2 g

Grasa: 5 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 142 mg

Intercambios:

1 almidón

1 grasa

Macarrones Con Queso-al Horno

Ingredientes

8 onzas	Macarrones Coditos Sin Cocinar
1 Taza	Queso Cheddar Agudo, bajo en grasa, guallado o picado en pedazos pequeños (no más de 6 gramos de grasa por onza)
2 Tazas	Leche evaporada y descremada
1 pizca	Pimienta
2 cucharas	Harina de trigo
1/3 Taza	Pedazitos de pan sazonados
	Rocío de aceite vegetal

Instrucciones

1. Hierva los macarrones en agua hasta que estén tiernos.
2. Combine la leche y la harina de trigo; cocine sobre fuego bajo hasta que espeze. Añada la pimienta.
3. Mezcle el queso hasta que se derrita.
4. Añada los macarrones cocidos y mesclerlos bien hasta que sean cubiertos por la salsa.
5. Debe rociar el plato de hornear con el Rocío de Cocinar y luego vacie los macarrones nivelandolos en el plato. Cubralos con los pedazitos de pan sazonado (al gusto).

6 Porciones

Información nutricional cantidad por servicio (usando queso con 2.5 g de grasa por onza y trozos de pan opcionales)

Calorías: 279	Intercambios:
Carbohidratos: 45 g	2 almidón
Proteina: 18 g	1 leche(desgrasada)
Grasa: 2 g	1/2 carne magra
Colesterol: 10 mg	
Sodio: 273 mg	

Batatas Carameladas

Ingredientes

3-4	Batatas grandes
1 taza	Sidra de manzana
1/4 taza	Azúcar granulada o azúcar negra
1 pizca	Canela
1 cucharita	Extracto de vainilla
2-3 Cucharas	Maizena
1/4 Taza	Cidra de manzana

Instrucciones

1. Lave y hierva las batatas hasta que estén bien cocidas, toquelas con un tenedor.
2. Quite la cáscara (despellejar) y corte las batatas en rebanadas y debe colocarlas en una casuela.
3. Hierva la sidra de manzana con la azúcar granulada o azúcar negra, la pizca de canela y la vainilla.
4. Mezcle la maizena con 1/4 taza de sidra de manzana y añadasela a la mezcla de la sidra caliente.
5. Vierta la mezcla de la sidra caliente rápidamente sobre las batatas.
6. Hornee por 30 minutos a una temperatura de 350°.

8 Porciones

Por servicio:

Calorías: 140

Carbohidratos: 33 g

Proteínas: 1 g

Grasa: 0 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 8 mg

Intercambios:

1 almidón

1 fruta

Budin de Maiz

Ingredientes

6	Claros de huevos
1 1/3 Taza	Leche evaporada y descremada
2 Tazas	Harina de trigo
1 Pizca	Nueces
1 Taza	Maíz enterros
1 Taza	Maíz ecremado

Instrucciones

1. Bate las claras del huevo con un tenedor hasta que romperlas y combine bien con la leche evaporada y descremada.
2. Mezcle la harina de trigo y las nueces. Mezcle bien y luego añade el maíz.
3. Rocíe un plato de hornear (que sea hondo) con el spray de vegetal. Vierta la mezcla y horne por 45 minutos a una temperatura de 350°.

4 Porciones

Por servicio:

Calorías: 184

Carbohidratos: 32g

Proteína: 14g

Grasa: 1g

Colesterol: 2mg

Sodio: 422mg

Intercambios:

2 almidón



Ensalada de Macarrones

Ingredientes

1 Taza	Macarones sin cocinar
1/2 Taza	Mayonesa (baja en grasa)
1 Cuchara	Cebolla picada
1/2 cucharita	Mostaza preparada
1/2 Taza	Apio picado
1/4	Pimiento rojo y dulce (grande) picado
1/4	Pimiento verde (grande) picado
1 Cuchara	Dressing Italiano (libre de grasa)
1 Cuchara	Relish dulce

Instrucciones

1. Cocine los macarones, en agua hervida hasta que esten suaves.
2. Escorra bien y enjuague con agua fria.
3. Combine el adereso con los ingredientes y mezcle bien.
4. Añada los macarones. Agitelos hasta combinarlos bien.
5. Puede ponerlos en el refrigerador hasta que se enfríe, por lo menos 1 hora.

*****Nota: para una receta baja en grasa use mayonea sin grasa.**

Porciones

Por servicio:

Calorías: 106	Intercambios:
Carbohidratos: 15 g	1 almidón
Proteinas: 2 g	1/2 grasa
Grasa: 3 g	
Colesterol: 32 mg	
Sodio: 123 mg	

Ensalada de Papas

Ingredientes

5	Papas grandes
1	Cebolla pequeña (picada)
1/2	Pimiento verde (grande y picado)
4	Pepinillos dulce (picados)
4	Huevos cocidos (la parte blanca picada)
1 Taza	Apio (picado)
1 cucharita	Mostaza
3/4 Taza	Mayonesa baja en grasa
1 Cuchara	Vinagre
1 taespoon	Azúcar
1/2 cucharit	Sal (si lo desea)

Instrucciones

1. Lave las papas y hervirlas con la cascara.
2. Refresque, monde y corte las papas pequeñas.
3. Combine las papas con la cebolla, pimientos verdes, pepinillo, la parte blanca del huevo y apio.
4. Agitele la mayones, el vinagre, la azúcar y la sal (si desea) todo junto y combinelas con las papas y los vegetales.

8 Porciones

Por servicio: Usando sal opcional

Calorías: 122

Carbohidratos: 21 g

Proteína: 4 g

Grasa: 3 g

Colesterol: 0 mg

Sodium: 293 mg

Intercambios:

1 almidón

1 vegetales

1 grasa

Grits Para El Desayuno

Ingredientes

1 Taza	Grits (es como una harina)
4 Tazas	Agua
1/4 Taza	Queso cheddar rallado (bajo en grasa, no mas de 6 g de grasa por onza)

Instrucciones

1. Ponga el agua en una olla, puede cubrirla hasta hervir.
2. Añada sal y margarina (si desea).
3. Agite los grits. Cubra y cocine lentamente. Agitandolo frecuentemente.
4. Remuevale todos terrones y no permita que se le pegue. Cuando esté, espeso ya esta listos para servir.
5. Añadale el queso cuando ya esté listo hasta que se le derrita.

6 Porciones

Por servicio: usando queso bajo en grasa con 2.5 g de grasa por onza.

Calorías: 80

Carbohidratos: 16 g

Proteina: 3 g

Grasa: 0.5 g

Colesterol: 2 mg

Sodio: 25 mg

Intercambios:

1 almidón

Arroz Amarillo Cubano

Ingredientes:

1 cucharita	Aceite de oliva
1 taza	Arroz de grano largo (sin cocinar)
1	Diente de ajo (molido)
1/8 cucharita	Azafrán (bijol)
2 tazas	Caldo de pollo (enlatado) sin sal o agua
1/8 cucharita	Sal

*****Nota: Para el arroz blanco elimine el Azafrán (o bijol.)**

Instrucciones

1. Caliente el aceite en un cardero (casuela) sobre fuego mediano.
2. Añada el arroz, ajo y saffrón; mezclarlo por 2 minutos o hasta que el arroz se encuentre bien incorporado con el aceite y el ajo esté oloroso.
3. Añada el caldo de pollo y la sal; permita que hierva. Cubra el cardero (casuela). Reduzca el fuego y cocínelo a fuego lento por 17 minutos o hasta que el caldo (o agua) se haya absorbido.

10 Porciones

Por servicio:

Calorías: 76

Carbohidratos: 15 g

Proteínas: 2 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 40 mg

Intercambios:

1 almidón

Arroz Delicioso de “Dolores”

Ingredientes

2 cucharitas	Aceite Canola
1/2	Pimiento rojo pequeño (en cuadritos)
1/2	Cebolla mediana (en cuadritos)
1 Taza	Arroz crudo
2 Tazas	Agua fría
1 cubito	Knorr de pollo

Instrucciones

1. Sofría la cebolla y el pimiento en el aceite.
2. Añada el arroz, agua y el Knorr de pollo.
3. Cocine sobre fuego lento (bajo) por 15 minutos o hasta que el líquido sea absorbido.

10 Porciones

Por servicio:

Calorías: 83

Carbohidratos: 16 g

Proteína: 2 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 150 mg

Intercambios:

1 almidón

Arroz Blanco

Ingredientes

3 1/2 tazas	Agua
1 cucharita	Sal
2 cucharitas	Aceite vegetal
2 1/2 tazas	Arroz (sin cocinar) (us la marca Goya, Canilla o Comet)

Instrucciones:

1. En un cardero o casuela, hierva el agua con el aceite y la sal.
2. Limpie el arroz y removerle todas partículas sucias. Lave el arroz 2 veces, escurralo bien y añadalo al agua hirviendo.
3. Agítelo y cocínelo, destapado, sobre el fuego alto hasta que el agua se evapore y el arroz se vea seco.
4. Baje el fuego y mueva el arroz con un cucharón de abajo hacia arriba.
5. Cocine por 20 minutos. Antes de que el arroz se cocine por completo, vuelva moverlo (mueva el arroz pero no debe batirlo).

12 Porciones

Por servicio:

Calorías: 154

Carbohidratos: 33 g

Proteínas: 3 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 194 mg

Intercambios:

2 almidón

“Collard greens” Con Jamón

(Se puede usar la Espinaca ‘u otro vegetal de hojas)

Ingredientes

3 Tallos	Vegetales verdes (de hojas)
3 Pedazos	Jamón ahumado
1	Cebolla pequeña (opcional) o cebollines, picados

Instrucciones

1. Lave los vegetales y cortelos para cocinarlos.
2. Lave el jamón y coloquelo en una olla con agua fria.
3. Cocinelo hasta hervir. Al comenzar a hervir escurra el agua y ponga agua fresca cubriendo la olla. Permita cocinarse por 1 hora o hasta que el jamón se sienta tierno.
4. En una olla de 5 cuartos, eche 3/4 de agua. Hierva el agua. Moje en el agua hervida los vegetales y luego mojelos con agua fria. Escurrelo por 1 minuto o 2.
5. Separe toda grasa o manteca y el cuero del jamón . Mantenga los pedazos con la carne sola.
6. Añada los vegetales y los pedazos de jamón en una olla grande. Agregue 3 tazas de agua y una pizca de sal. Añada la cebolla o cebollines, si lo desea.
7. Permita que se cocine por lo menos 1 1/2 a 2 horas o hasta que esten suaves.

8 Porciones

Por servicio:

Calorías: 94

Carbohidratos: 9 g

Proteinas: 11 g

Grasa: 3 g

Colesterol: 15 mg

Sodio: 190 mg

Intercambios:

2 vegetales

1 carne magra

“Collard greens” Sin Carne
(Se puede usar la Espinaca u otro vegetal de hojas)

Ingredientes:

2-3	Ramos de vegetales verdes (de hoja) de cualquier clase
1 Taza	Cebolla picada
1 Cubito	Knorr bajo en sodio
1 Pizca	Azúcar (opcional)
1/4 cucharita	Sal (opcional)
1 1/2 Cuchara	Aceite

Instrucciones

1. Corte el tallo a los vegetales y lave sus hojas. Luego corte a su gusto.
2. Caliente el aceite en una olla (de 5 cuartos) sofría la cebolla hasta ablandarlas. Luego añadale los vegetales y continúe agítandolo hasta que los vegetales se hayan encogido. Entonces puede añadir el cubito Knorr, la sal (opcional), la azúcar y cubra la olla hasta que se cocine bien.

9 Porciones

Por servicio: usando 3 ramos de vegetales verdes, sal y azúcar opcional

Calorías: 84

Carbohidratos: 10 g

Proteínas: 6 g

Grasa: 3 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 85 mg

Intercambios:

2 vegetales

1/2 grasa

Okra Frita Al Horno

Ingredientes

1 1/4 Taza	Harina de maíz
1 3/4 Libra	Okra fresca
	Roíco de aceite vegetal
	Leche de mantequilla

Instrucciones

1. Lave la okra y escurra.
2. Corte las puntas y los fines del tallo (corte la okra en rebanadas de ½ pulgada).
3. Remoje en la leche de mantequilla.
4. Mescle la okra con la harina de maíz hasta cubrirla.
5. Extienda la okra formando un solo nivel sobre un molde de galletas, ya rociado .
6. Hornee 450° por 30-40 minutos o hasta encresparse, agitandolo ocasionalmente.

9 Porciones

Por servicio:

Calorías: 99

Carbohidratos: 20 g

Proteína: 4 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 1 g

Sodio: 66 mg

Intercambios:

1 almidón

1 vegetales

Ensalada de Col Sureña

Ingredientes

3 Tazas	Repollo (picado)
1	Pimiento verde mediano (rebanado)
1	Zanahoria (picada)
1	Cebolla pequeña (rallada o picada fina)
1/2 Taza	Leche evaporada y descremada
2 Cucharas	Azúcar o sustituto de azúcar
1 cucharita	Mostaza en polvo
1/4 cucharita	Pimienta negra
1/4 Taza	Vinagre

Instrucciones

1. Coloque el repollo, el pimiento verde y la zanahoria en una envase grande. Tirelo para combinar.
2. Mezcle junto la cebolla, la leche, el azúcar (o el sustituto de azúcar), la mostaza en polvo, la pimienta negra y el vinagre. La mezcla se pondrá espesa.
3. Vacie el aderezo sobre la mezcla del repollo y agítelo bien. Pongalo a enfriar hasta el momento de servirse.

8 Porciones

Por servicio: Usando azúcar

Calorías: 69

Carbohidratos: 6 g

Proteína: 2 g

Grasa: 4 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 30 mg

Intercambios:

1 vegetal

1 grasa



Tomates Guisados Con Okra

Ingredientes

3/4 Libra	Vainas de okra fresca
	Aceite vegetal
1/2 Taza	Cebollas picadas finas
1/4 Taza	Pimiento verde picado fino
2 Tazas	Tomates con cáscara, picados y con semillas (por lo menos 3 medianos)
1 Cuchara	Jugo de limón
1 cucharita	Oregano seco (íntegro)
1/4 cucharita	Sal
1/4 cucharita	Salsa picante

Instrucciones

1. Quite las puntas y el final del tallo de la okra, corte la okra en rebanadas de 1/4 pulgada y pongalo hacia un lado.
2. Cubra un sartén mediano con el Rocío de Cocinar y ponga sobre el fuego mediano hasta que se caliente.
3. Añadale la cebolla y el pimiento verde, cocine por 2 minutos, agitandole constantemente.
4. Añada la okra, tomate y el resto de los ingredientes. Cubra y cocine sobre fuego medio-bajo por 25 minutos o hasta que la okra se encuentre tierna. Continúe agitandole ocasionalmente.

5 Porciones

Por servicio:

Calorías: 48

Carbohidratos: 10 g

Proteína: 2 g

Grasa: 0 g

Colesterol: 0 mg

Sodium: 136 mg

Intercambios:

2 vegetales

Ensalada Tropical

Ingredientes

A.

1/2	Cabeza de repollo (picado)
1	Pepinillo (mondado)
1	Pimiento verde (sin semillas)
2	Cebollas (mondadas)
6	Remolachas

B.

1 cucharita	Aceite de oliva
1/4 taza	Vinagre
1/4 cucharita	Jugo de lima fresca
1/2 cucharita	Sal
1/8 cucharita	Pimienta negra

Instrucciones

1. Combine los vegetales en lista "A" en una envase. Los vegetales deben ser cortados finamente.
2. Mezcle los ingredientes de "B" y añada los vegetales ya mezclados.
3. Coloque en el refrigerador y sirva fría.

6 Porciones

Por servicio:

Calorías: 25

Carbohidratos: 5 g

Proteínas: 1 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 126 mg

Intercambios:

1 vegetales

Manzanas Horneadas

Ingredientes

4	Manzanas medianas
4 cucharitas	Azúcar moscabado, blanca o sustituto o equivalente de azúcar
2 cucharitas	Canela molida
1/2 Taza	Agua

Instrucciones

1. Lave bien y descorazone las manzanas cuidadosamente sin agujerar la parte de abajo de la manzana. Coloquelas en un plato de hornear.
2. Mezcle el azúcar y la canela. Coloquela en el centro de la manzana con un nivel parejo.
3. Vacíe 1/3 taza de agua al rededor de la parte baja del plato de hornear.
4. El horno debe estar a la temperatura de 350° por lo menos por 1 hora o hasta que se ablanden. El jugo que se encuentre en el plato debe sera rociado sobre las manzanas ocasionalmente mientras se esten horneando.
5. Sirvalas calientes o frías.

4 Porciones

Por servicio: usando azúcar

Calorías: 97

Carbohidratos: 25 g

Proteina: 0 g

Grasa: 0 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 1 mg

Intercambios:

1 1/2 fruta

Budín de Arroz Horneado

Ingredientes

2/3 Taza	Arroz
1 1/3 Taza	Agua
1	Huevo
2	Claros de huevo
1/2 Taza	Azúcar
1/2 Taza	Pasas
2 Tazas	Leche evaporada y desnatada
1/2 cucharita	Vainilla
1/4 cucharita	Canela
1/4 cucharit	Moscada (nuez)

Intrucciones

1. Cocine el arroz con agua hasta que esté listo.
2. Agite el huevo y las claras de huevo juntos.
2. Mezcle los huevos con el arroz cocido y los ingredientes sobrantes.
3. Vierta los ingredientes dentro de una olla de hornear (medidas 1 1/2 cuarto) sin grasa.
4. Hornee por 50-60 minutos a la temperatura de 325°

9 Porciones

Por servicio:

Calorías: 182

Carbohidratos: 37 g

Proteínas: 7 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 26 mg

Sodio: 88 mg

Intercambios:

1 almidón

1 fruta

1/2 leche

Tembleque

Ingredientes

A.

1 lata (8 onzas)	Leche de coco extracto de leche de coco
1 lata (16 onzas)	Leche desnatada
1/2 taza	Maizena

B.

1 Cuchara	Agua de china
1/4 taza	Azúcar

C.

Canela en polvo

Instrucciones

1. En una olla pequeña, disuelva la maizena en parte de la mezcla de la leche de coco y leche evaporada (A).
2. Añadale el resto de la mezcla de la leche y añada los ingredientes de (B).
3. Cocine sobre fuego alto-moderado, agitando constantemente con una cuchara de madera. Cuando la mezcla comience a espesar, reduzca el fuego y agite la mezcla hasta que hierva y se espeze.
4. Vierta inmediatamente dentro de un molde de aluminio (pre-labado con agua fría). Al enfriarse un poco, vielo sobre un plato grande y puede rociarlo con canela.

8 Porciones

*****NOTA: Aunque esta receta haya sido cambiada para reducir la grasa, todavía es muy alta en la grasa saturada. Disfrute de este Tembleque en muy pequeñas porciones, en ocasiones especiales.**

Por servicio:

Calorías: 184

Carbohidratos: 28 g

Proteínas: 5 g

Grasa: 6 g

Colesterol: 2 mg

Sodio: 78mg

Intercambios:

2 Almidón

1 grasa

Pastel de Leche de Manteca de “Dolores”

Ingredientes

3 1/2 Tazas	Harina de trigo
1 cucharita	Levadura en polvo
1/2 cucharita	Levadura de sodio
1/2 cucharita	Sal
1/2 Taza	Margarina suave
2 1/4 Tazas	Azúcar
1/4 Taza	Salsa de manzana
1 cucharita	Sabor de limón
1 cucharita	Sabor de vainilla
1/2 cucharit	Sabor de almendra
2	Huevos
6	Claros de huevos
1 1/3 Tazas	Leche de mantequilla

Instrucciones

1. Escudriñe los primeros cuatro ingredientes juntos. Escudrelos por segunda vez y pongalo hacia un lado.
2. Bate la margarina y la azúcar. Añada los huevos, la vainilla, limón, almendra y la salsa de manzana, dentro de una envase grande. Batalo a una baja velocidad con la batidora electrica, raspe el envase constantemente. Luego batalo a alta velocidad por 5 minutos, raspando el envase ocasionalmente.
3. Añada la mezcla de la harina, alternando con la leche de mantequilla a baja velocidad.
4. Continúe batiendo después de cada adición hasta que la batida esté suave.
5. Vacíe dentro de un molde de 10" en forma de tubo. Debe de hornearlo a la temperatura de 325° por 1 hora a 1 hora y 10 minutos o hasta broncearse. Puede someter un cuchillo fino hasta verlo salir limpio.

30 Porciones

*****Esta receta no es baja en azúcar. Favor de investigar con su médico o nutricionista si es adecuada para sú uso.**

Por servicio:

Calorías: 163

Carbohidratos: 30 g

Proteina: 3 g

Grasa: 3 g

Colesterol: 15 mg

Intercambios:

2 almidón

Sodio: 109 mg

Pastel de Melocotón

Ingredientes

Capa de Fruta

8	Rebanadas de melocotones medianos o
2 latas-16 onzas	melocótones en azúcar, escurridos.
1/4 cucharita	Nueces (moscada)
1/4 cucharita	Canela en polvo
1/4 Taza	Agua o 1/4 Taza de jugo de melocotones sin azúcar
2 Cucharas	Harina de trigo
4 Cucharas	Azúcar
1 Cuchara	Jugo de limón

La Corteza

1 Taza	Harina de trigo (afinada)
1/4 Cucharadita	Sal (opcional)
1/3 Taza	Leche desnatada
1 ½ Cucharada	Baking Powder
1 1/2 Cuchara	Aceite vegetal
1 ½ Cucharada	Margarina Fria {la que viene en recipientes plasticos}

Metodo Capa de Fruta

1. **En una olla mediana combine la azucar, harina de trigo, nueces y la canla.
Lentamente anadale el agua y el jugo de limon. Cocine sobre un fuego mediano, agitandolo
constantemente hasta espesarse y aclararse.**
2. **Escure los “Melocotones”, recerve el jugo de las “Melocotones”.**
3. **En un molde medino mezcle la harina, azucar, nuez moscada y canela.
Mezcle lentamente en el jugo de los melocontes y de limon. Cocine en
fuego median, muevalo constantemente hasta que tenga consistencia D
espeze.**
4. **Anada los melocotones, mezcle lentamente hasta que este cocido todo
junto. Tapelo hasta que se forme una capa bronceada.**

La Corteza

- 1. Mezcle la harina de trigo, sal y "baking powder. Anada margarina y mezcle con un tenedor hasta que tenga consistencia. Anada leche desnatada y aceite.**
- 2. Mezcle hasta que sean combinados y mezcle los todos juntos en un recipiente.**
- 3. Amase suavemente sobre una tabla de amasar de 8" redonda.**
- 4. Corte en 6 pedasos.**
- 5. Vacie las frutas caliente en un molde de 8".**
- 6. Coloque las frutas, en circulas en lineas rectas formadno el diseno deseado.**
- 7. Hornee por 20-25 minutos hasa que tenga un color bronceado. Puede servirlo caliente o frio.**
- 8. Puede cortarlo en 8 petasos.**

8 Porciones

Por servicio: usando 1/4 taza de agua

Calorías: 183

Carbohidratos: 33 g

Proteinas: 3 g

Grasa: 5 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 340 mg

Intercambios:

1 almidón

1 fruta

1 grasa

Budín de Pasas

Ingredientes

1	Huevo y 2 claras de huevos
3 Cucharas	Azúcar
1 cucharita	Vainilla
1/4 Taza	Pasas
1 1/2 Tazas	Leche evaporada y desnatada
1/2 cucharita	Canela en polvo
3	Rebanadas de pan (cortadas en cuadros)

Instrucciones

1. Debe rociar un molde 8x4 con el Rocío de Cocinar o cubra con una cantidad pequeña de aceite.
2. Bata los huevos con azúcar, añada la leche, vainilla, canela y pasas.
3. Mezcle todos los ingredientes muy bien. Añada el pan a la mezcla y dejelo remojandose por 10 minutos.
4. Vacíe dentro del molde y debe hornearlo a la temperatura 350° por 45 minutos o hasta que al someter un cuchillo fino y al salir se vea limpio.

6 Porciones

Por servicio:

Calorías: 129

Carbohidratos: 21 g

Proteína: 8 g

Grasa: 2 g

Colesterol: 48 mg

Sodio: 157 mg

Intercambios:

1 almidón

1/2 leche descremada

Natilla de Batata de Dulce

Ingredientes

Natilla:

1 Taza	Batatas dulce cocidas y majadas
1/2 Taza	Guineos maduros, majados
1 Taza	Leche evaporada y descremada
1 cucharita	Canela en polvo
2 Cucharas	Azúcar negra
2	Yemas de huevos batidas (1/3 taza de suplente de huevo)
1/2 cucharita	Sal (al gusto)

Cubridor:

1/4 Taza	Pasas
1 Cuchara	Azúcar
1 cucharita	Canela en polvo
	Rocío de Cocinar

Instrucciones

1. En una envase mediano agite junto las batatas y los guineos. Añada la leche evaporada (mezclando bien). Añada el azúcar morena, yemas de huevo y la sal. Siempre que vaya mezclando algo continúe agitando.
2. Puede rociar una caserola de 1 cuarto con el Rocío de cocinar.
3. Combine las pasas, azúcar y la canela; debe rociar por encima de la mezcla de la batata. Horne en la temperatura de 300° por 45-50 minutos o hasta que pueda someterle un cuchillo fino y al sacarlo se note limpio.

8 Porciones

Por servicios: usando sustituto de huevo y sal adicional

Calorías: 117

Carbohidratos: 24 g

Proteína: 4 g

Grasa: 1 g

Colesterol: 1 mg

Sodio: 192 mg

Intercambios:

1 almidón

1/2 fruta

Pastel de Batata Dulce

Ingredientes

3 Tazas	Batatas majadas (cocidas y tibias)
6 cucharas	Sustituto de huevo (egg beaters) o claras batidas de 3 huevos
2 sobresitos	Sustituto de azúcar (sweet & low)
2 cucharas	Azúcar granulada
1/2 cucharita	Sal
1/2 cucharita	Nuez moscada molida (nutmeg)
1/2 cucharit	Canela en polvo
1/2 Taza	Leche evaporada y descremada

Instrucciones

1. Hierva la batata con su cascara hasta que esten suaves por 20-30 minutos.
2. Luego quitele la cascara mientras esté caliente, cortela en pedazos y majelas. Caliente el horno a la temperatura de 350°.
3. Bata el sustituto de huevo, la azúcar y el sustituto de azúcar y las especies dentro de las batatas majadas. Agitandolo constantemente.
4. Añada la leche evaporada y descremada y mezcle bien. Debe mezclarlo hasta que se encuentre bien incorporado.
5. Vacie la mezcla de batata dentro de la corteza del pastel sin cocinar. Horneandolo por 1 hora o hasta que la mezcla de la batata se sienta firme. Luego sometale un cuchillo fino en el centro del pastel hasta verlo limpio al sacarlo.

Corteza del Pastel

Ingredientes

1 Taza	Harina de trigo
1/2 cucharita	Sal
2 Cucharas -	
Más 1 cucharita	Aceite de maíz
1-2 Cucharas	Agua fría

Instrucciones

1. Combine la harina y la sal. Ponga la margarina hasta que la mezcla se vea como la harina de maíz.
2. Añada la agua gradualmente hasta que la masa se encuentre húmeda y se mantenga unida.
3. Enrolle la masa entre hojas de papel apergaminado hasta afinarse o use algún paño de repostaría con muy poca harina de trigo.
4. Prese la masa dentro del molde de pastel con un tenedor

8 Porciones

Por servicio: Corteza y relleno

Calorías: 250

Carbohidratos: 45 g

Proteína: 6 g

Grasa: 5 g

Colesterol: 1 mg

Sodio: 338 mg

Intercambios:

3 almidón

1 grasa

Sofrito Hecho En Casa

Ingredientes

1	Cebolla
1	Ajo (molido)
1 Taza	Agua
1 sobrecito	Sazón con achiote (para dar color)
1	Pimiento verde (picado)
1	Pimiento rojo
5	Hojas frescas de cilantro

Instucciones

1. Debe lavar todos los vegetales y picarlos todos (asegurarse de que los pimientos no tengan semillas).
2. Ponga los vegetales en la batidora y según los vegetales se muelen debe echar el agua poco a poco.
3. Puede congelar o mantenerlo en un envase de cristal en el refrigerador.

Hace cerca de 3 tazas

Por servicio:

Calorías: 0

Carbohidratos: 0 g

Proteínas: 0 g

Grasa: 0 g

Colesterol: 0 g

Sodio: 6 mg

Intercambios:

Libre

Sazón Picante

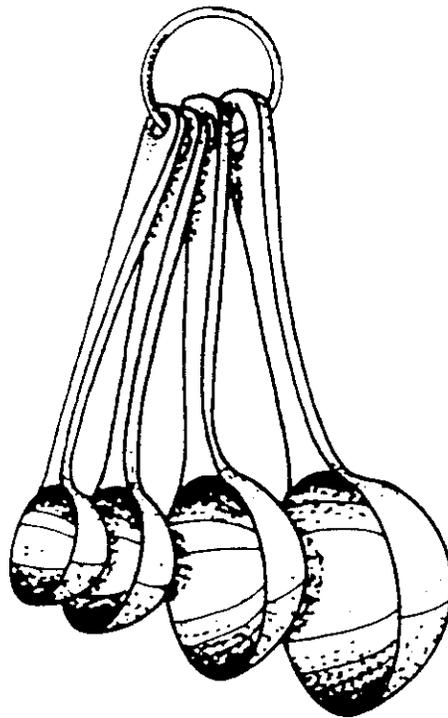
Ingredientes

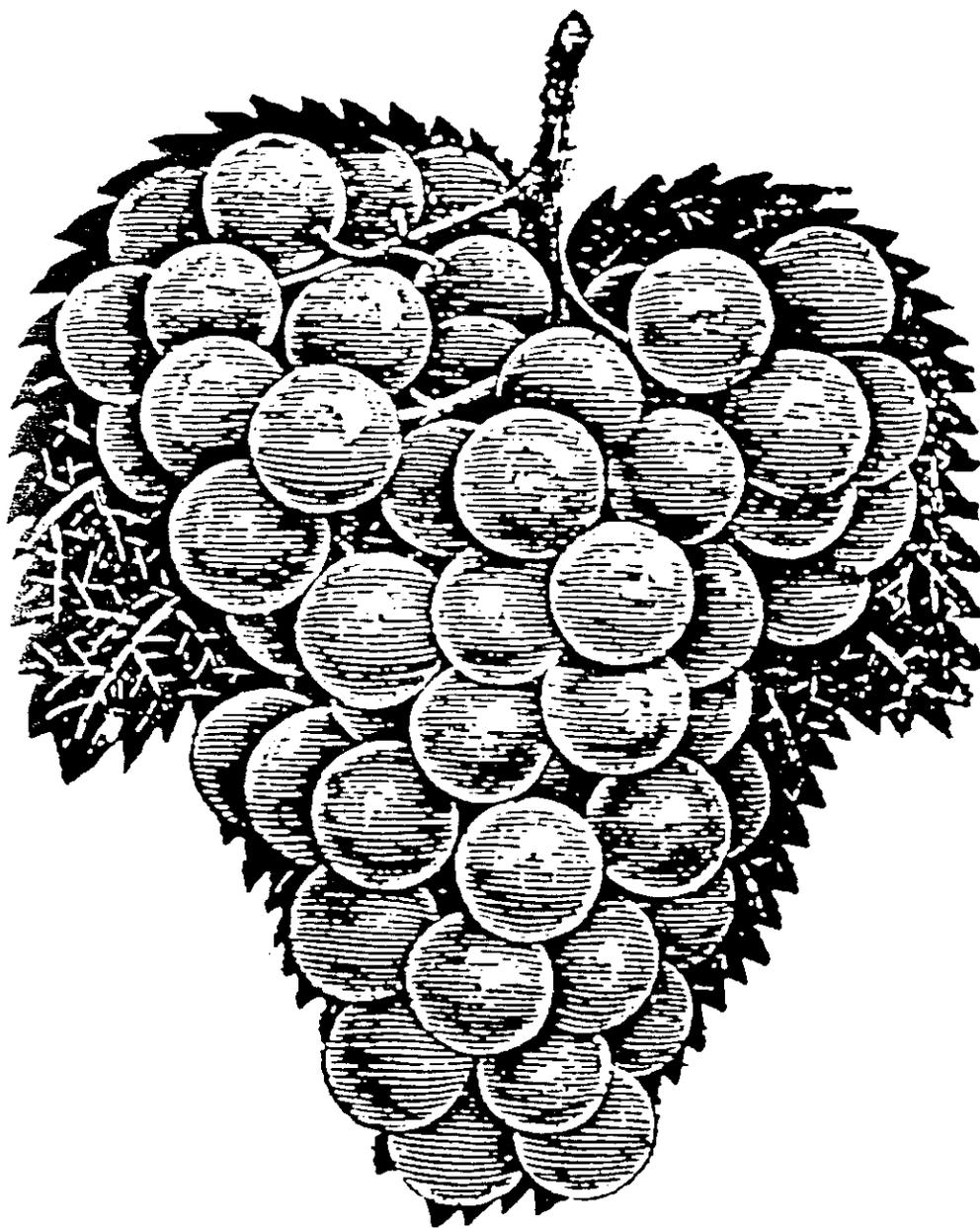
1/4 Taza	Paprika
2 Cucharas	Oregano seco picado
2 cucharitas	Chili en polvo
1 cucharita	Ajo en polvo
1 cucharita	Pimienta negra
1/2 cucharita	Pimienta roja
1/2 cucharita	Mostaza

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes. Guarde en una envase bien cerrado.

Hace cerca de 1/2 taza.





Recetas que son borradas por su alto contenido en grasas saturadas.

Terminos Usados En La Cocina

Si usted es novato(a) en la lectura de recetas, usted debe conocer algunos terminos y definiciones basicas que se usan en la cocina y en la preparaci3n de alimentos. Aqu3 le mostramos algunos de los terminos comunes que son frecuentemente usados.

Escalafar: Cocinar lentamente en l3quido caliente sobre la estufa, con el fuego bajo.

Hornear: Cocinar en un molde cubierto o incubierto en un horno con caliente seco.

Asar: Cocinar dentro de una olla incubierta (sin l3quidos a3adidos) dentro de un horno o sobre fuego con caliente seco.

Barbacoa: Cocinar sobre fuego o sobre una parilla con fuego alto.

Al Vapor: Cocinar sobre l3quidos (algunas veces bajo presi3n) sobre la estufa.

Asar A La Parilla:
Cocinar cerca de alg3n tipo de fueg

Hervir A Fuego Lento:
Cocinar lentamente en l3quidos sobre fuego bajo.

Freir: Cocinar r3pidamente mientras es sumergido en grasa, sobre fuego alto.

Saltear: Cocinar en una peque3a cantidad de grasa sobre fuego moderado.

Freir Conmoci3n:
Freir ligeramente en un sart3n con muy poca grasa (como el sart3n chino llamado wok) sobre fuego alto, mientras se agita continuamente.

- Batir:** Mezclar ingredientes usando una batidora manual o eléctrica o una cuchara.
- Espumar:** Girarle aire ligeramente al alimento para añadirle volumen.
- Agitar:** Mezclar o mover los ingredientes usando una cuchara hasta mezclarse bien (para evitar quemaduras mientras esta cocinando.)

Medidas En La Cocina

cdta	=	cucharadita/cucharita	doc.	=	docena
Cda	=	Cucharada/ cuchara	med.	=	mediano
T	=	Taza	min.	=	minuto
pt.	=	pinta	hr.	=	hora
cuar.	=	cuarto de galón	cuad.	=	cuadrado
Oz.	=	onza	paq.	=	paquete
Oz. Liq.	=	onza líquida	Lb.	=	libra

Cucharaditas

10 gotas	=	una pizca
1/8 cdta.	=	uno granos
1 cdta.	=	6 pizcas
1 cdta.	=	5 mililitros
3 cdta.	=	1 Cda.
6 cedtas.	=	1 onza

Medidas Líquidas

1 ½ onza	=	1 jigger
(Medida usada para mezclar bebidas)		
1 Cucharada	=	½ onza
1 Taza	=	8 onzas
1 Pinta	=	16 onzas
1 Cuarto	=	32 onzas
1 Cuarto	=	64 Cucharas

*****Pizca es la cantidad que se toma entre el dedo pulgar y el dedo indice.**

Cucharadas

1 Cda.	=	½ onza líquida
1 Cda.	=	15 mililitros
2 Cdas.	=	1 onza líquida
4 Cdas.	=	1/4 Taza (2 onzas)
16 Cdas.	=	1 Taza (8 onzas)

Mantequilla/oleo

1 Libra	=	32 Cucharas
1 Libra	=	2 Tazas
1/4 Libra	=	1 barra

Tazas

1/8 Taza	=	1 onza
1/8 Taza	=	2 Cucharadas
3/8 Taza	=	6 Cucharadas
1/3 Taza	=	5 Cucharadas + 1Cdta.
½ Taza	=	8 Cucharadas (4 onzas)
½ Taza	=	½ Taza de té
1 Taza	=	½ pinta

Queso

1 Libra Americano o Cheddar	=	4 Tazas (rallado)
1 Libra Cottage	=	2 Tazas (16 onzas)

Tazas (continuadas)86

1 Taza = 240 mililitros
4 Tazas = 1 cuarto

Huevos

½ Taza = 2 grandes
½ Taza = 3 medianos

Equivalentes De Una Libra

2 Tazas de mantequilla (oleo)
4 Tazas de harina
2 Tazas de azúcar granulada
2 Tazas = 1 pinta
3 ½ Tazas de azúcar en polvo
2 2/3 Tazas de azúcar parda
2 Tazas de leche

Medidas Secas

2 pintas = 1 cuarto
4 cuartos = 1 galón
2 galone = 1/4 bushel (35 litros)
4/4 bushel = 1 bushel (140 litros)

Peso

1 onza = 28 gramos
1 libra = 454 gramos